

# ほけんだより1月

令和2年1月16日  
村上中等教育学校

2020年が始まりました。体は学校モードに慣れてきたでしょうか。1～3月は1年間の総まとめ。感染症が流行する時期でもあります。寒さに負けず、体調を整えて元気に過ごしましょう。

あけましておめでとうございます



## 生活リズムを取り戻すポイントは朝



人の脳には、昼間明るい時に効率良く活動し、夜暗くなると眠るように調節している「体内時計」という機能があります。その特徴は2つ！

### ①光を浴びると体内時計がリセットされる

朝、光を浴びることで体内時計が朝を認識し、時計がリセットされます。



### ②朝、光を浴びてから15～16時間後に眠くなる

体内時計の働きで、朝、光を浴びてから15～16時間後に自然に眠気が発生します。このときに布団に入るとスムーズに眠ることができます。

つまり・・・朝、光を浴びた時刻によって、その晩眠る時刻が決まります。

生活リズムを取り戻すにはまず早起き！寒くて早起きが辛い日は、カーテンを開けたまま寝たり、起きたらすぐに部屋の電気をつけたりと、光の力を借りてみましょう。

#### 規則正しい生活リズム

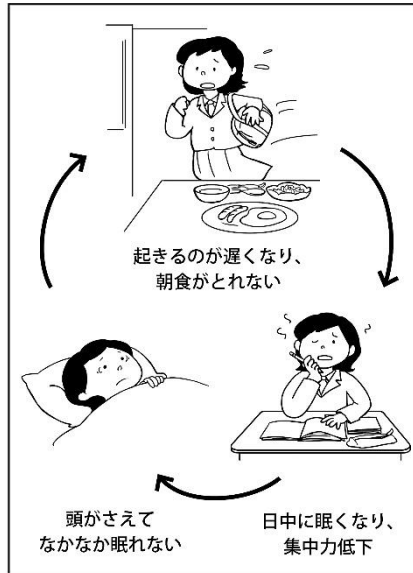
#### 夜ふかしをしていると・・・

寝たいのに眠れない・・・

寝つきを良くするための工夫

- ★毎日同じ時間に寝る。
- ★寝る前に食べない。
- ★寝る前にゲーム、スマホを使わない。
- ★寝る部屋を暗くする。
- ★寝る直前は熱いお風呂に入らない。
- ★日中に適度な運動をする。
- ★どうしても眠れない時は布団から出て、眠気を感じるまで待ちましょう。

その間のゲームやスマホは逆効果！



心の調子はどうですか？気軽に利用してくださいね。

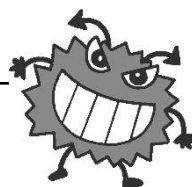
### スクールカウンセラー来校予定

1月17日(金)、21日(火)、24日(金)、28日(火)

♥相談を希望する場合は担任の先生か保健室まで教えてください。



# 本格シーズン到来！！インフルエンザ注意報！



昨年末から校内でも流行が始まったインフルエンザ。現在は発生が少なくなっていますが、例年の流行状況を見ると、これから本格シーズンと言えそうです。

校内での流行を防ぐには、全員の協力が必要です。一人ひとりが予防のための行動を取りましょう。

保健室前に**感染症流行状況ボード**を設置しています。週末のお出かけや部活の遠征などをきっかけに感染が広がることも多いです。

校内や県内での流行状況を見て、予防に役立ててください↓

毎日更新中



## インフルエンザはどうやってうつる？ 予防法

<b>飛沫感染</b> 	感染者のくしゃみや咳と一緒に出了ウイルスを吸い込む。	マスクをする
<b>接触感染</b> 	ウイルスのついたモノを触った手から口や鼻に入る。	手をよく洗う
<b>空気感染</b> 	空気中に漂う飛沫核（飛沫から水分が飛んだごく小さい粒子）を吸い込む。	閉めきった部屋などの人ごみを避ける

## 守っていますか？咳エチケット

1回の咳でウイルスはどれくらい飛ぶのでしょうか？答えはなんと2m！くしゃみの場合は3mも飛んでしまいます。1番の予防法はマスクをすること。マスクをしていない場合には、人に向けない、ハンカチや腕で鼻と口を覆うなどして、飛沫の拡散を防ぎましょう。

集会時など、全員にマスクを着用してもらうことがあります。

日頃から自分のマスクを用意しておきましょう。



## インフルエンザに

### かかってしまったら・・・

気をつけていても、インフルエンザにかかってしまうことはあります。水分を十分にとって、ゆっくり休養しましょう。

再び登校する際には、「登校許可証」が必要です。病院で記入してもらい、登校する日に持ってきてください。（学校のホームページから印刷できます。）

## インフルエンザの出席停止期間早見表

発症後、最低5日間+解熱後2日は登校不可

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
		解熱後1日目	解熱後2日目		発症後5日以内	登校可能	
			解熱後1日目	解熱後2日目	発症後5日以内	登校可能	
				解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能	
					解熱後1日目	解熱後2日目	登校可能