

# 燕中SMILE

燕中学校保健だより  
生徒→保護者様

R8.1.9 燕中学校保健室

## NO.6

### 3学期、元気にスタート

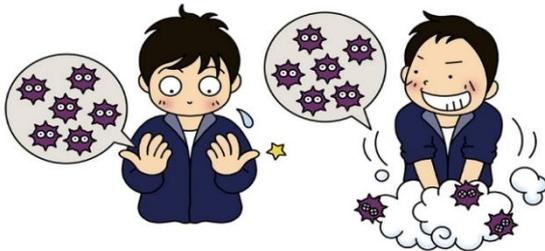
明けましておめでとうございます。2026年もよろしくお願  
いします。皆さん、冬休みは楽しく過ごすことができましたか。  
家族や親せきと集まったり、おいしいものを食べたり、もちろ  
ん学習にも…。私は冬休み早々、急性胃腸炎になってしまいま  
した。嘔吐や腹痛があり、普段の健康のありがたさを感じまし  
た。3学期がスタートしました。健康・安全に気をつけて、充実  
した冬を過ごしてもらいたいと思います。登下校にもご注意を。

#### 雪道・氷道…転ばない歩き方



### 冬に多い「ノロウイルス」について、正しく知って予防しましょう！

#### ⚠️ 手洗いで徹底予防！



見えないけれど…  
手にはウイルスが付いていると思っていい！

#### ⚠️ マスクで侵入阻止！



ウイルスは見えないけれど…埃や飛沫に付いたり  
空気中にもただよっていると思っていい！

## ノロウイルスに要注意！

#### ⚠️ 集団の中で吐かない！



がまんしきれない吐き気ではありません！  
少しでも早く保健室やトイレへGO！

#### ⚠️ 治っても油断しない！



2週間くらいはウイルスの排泄が続きます。  
トイレの後は手をよく洗い、感染源にならないように…

# 12月「睡眠改善週間」の取り組み結果のまとめ

学年別平均得点



保健委員会生徒が呼びかけた「睡眠改善週間」では、自分で適正な就寝時刻を設定し、達成度を5点満点として、1週間自己評価しました。結果は、左のグラフのと通りの学年別得点になりました。多くの生徒が帰宅後の時間を意識して生活することができました。特に寝る前のスマホ等の使い方について見直した生徒の感想が多かったです。健康面や学習の効率を上げるためにも、十分な睡眠は欠かせません。今後も早寝を心がけ、時間の管理について意識していきましょう。

## 【1年生】

- 今までは22:30過ぎとか結構遅い時間に寝ていたけど、この一週間は意識して早くに寝れたので良かった。でも寝る前にお菓子を食べたりメディアを見たりしていたので、それを改善するようにしたい。
- 寝る前に、ゲーム・スマホをしないで、本を読んだりするとすぐ寝ることができることがわかりました。これからは、寝る前に本を読んで、早めにベッドに行きたいと思いました。
- 目標を達成できなかった日はすごく眠かったので、睡眠は大事だと実感した。

## 【2年生】

- 寝る前にメディアを使わないことで、早く寝ることができた。
- 夜遅くまで勉強をして、翌日授業に集中することがあまりできなかったの、家に帰ったら計画的に進めていきたい。
- 睡眠時間が少なくてかぜをひいてしまったので、これからはもう少し早く寝たい。

## 【3年生】

- 時間効率を考えて過ごすことが大切だと感じた。朝型生活に変えたいので、早く就寝するために、なんでも時間を短縮して生活したいと思った。
- 寝る前にスマホを使わないのがとても良い結果となった。
- やっぱり、22時台に寝ると、朝がすっきりした。勉強をされていて23時台になってしまうことが多いけど、22時台に寝れるように生活を改善していきたい。

なぜ熱がでる？

## 発熱と解熱剤

熱は下げなきゃ？

インフルエンザやかぜで発熱したとき、解熱剤に頼りたくなることがあります。しかし、本来、私たちの体は侵入してきたウイルスや細菌と闘うために、あえて体温を上げているのです。なぜなら、ウイルスや細菌は、熱に弱いからです。

解熱剤（熱さまし）は、熱が出て

いるときのつらさを軽くするための薬で、病気そのものを治すものではありません。

解熱剤は、38℃以上の発熱によって体力が奪われてぐっすりしていないとき、夜、つらくて眠れないときなどに使いましょう。解熱剤は、体の様子を見ながら使うことが大切です。