

# 11月 ほけんだより

令和6年11月19日

小池中学校  
保健室

今週はめっきり寒くなりました。最近暑い時期が長いですが、やっぱり季節は巡るものですね。

さて、3年生は、いよいよ受験に向けて勉強に力を入れる時期です。テストが続いて大変ですが、自分の未来を思い描いて頑張りましょう。1, 2年生は3年生からの輝くバトンを引き継ぐ時が迫ってきています。じっくりと、なりたい自分、なりたい学年、なりたい学校を考えて、目標に向かって、ステップアップしていきましょう。

## かぜ予防と対策



### ○寒さ対策

登下校の際には防寒着を着用しましょう。

手袋で手首からの風を、マフラーで首からの風を防ぎましょう。

登校時に靴下がぬれてしまうこともあります。これからの季節は靴下の替えも各自用意しておくといいでしょう。御家庭での声かけ、御協力をお願いします。

### ○手洗い

そろそろインフルエンザの流行が心配されます。感染予防のためのマスクの着用は自由ですが、咳が出る人はエチケットとして着用するようにしてください。

感染予防には特に手洗いが効果的です。冷たいですが、こまめに手を洗いましょう。

### ○健康観察

かぜの流行に早期対応するために、朝の健康観察をしっかりとってください。

体調が悪い場合は無理をしないようにしましょう。

健康観察 form の入力を忘れずに、必ず朝のうちに行ってください。

### インフルエンザの出席停止期間

原則…発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。

例	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目
発症後2日目に解熱した場合	発症/発熱 	発熱 	解熱 	解熱後1日目 	解熱後2日目 	※発症後5日を経過していないため登校不可	登校可能 	
出席停止期間	→							
発症後4日目に解熱した場合	発症/発熱 	発熱 	発熱 	発熱 	解熱 	解熱後1日目 	解熱後2日目 	登校可能 
出席停止期間	→							

※新型コロナウイルス感染症とインフルエンザについては医師からの登校許可証は必要ありません。診断を受けたら、学校へ御連絡ください。

## 「早寝・早起き・朝ご飯」→「早起き・朝ご飯・日光浴」へ

入眠は意志による介入はできないが、覚醒は自分の意志でコントロールできる。子ども自身で起床時刻を決め、しっかり意識して2週間しっかり取り組めば新しい「習慣」になる。

東京都立病院機構 東京都立多摩北部医療センター 小児科部長 小保内俊雅

睡眠の役割は知っていますか？

★疲労回復、体の成長 ★脳のメンテナンス ★記憶の定着

寝る子は育つと言われますが、寝ている間に疲れが取れ、脳のメンテナンスを行って、学習したことが整理され、記憶したり、嫌なことを忘れたりする機能もあります。

★朝起きて太陽の光を浴びれば、14～16時間後には自然に眠くなる

★早く眠っても、朝起きる時刻が同じなら生活リズムは乱れない

### 夜、ぐっすり眠るために心がけたいこと



早寝早起きをして、起きたらまず太陽の光を浴びる。



朝ごはんをしっかり食べて、体内リズムを整える。



夕方以降は、コーヒー、緑茶などカフェインを避ける。



スマートフォンやゲームは寝る1時間前までにやめる。



夜は照明を落とし、寝るときは部屋を暗くする。

### 小池中学校 健康目標

起床時刻は何時でしょう？

時

分

寒くなって、朝は布団から出たくない気持ちは分かりますが、生活リズムを整えるために、まず、目標時刻に自分で起きることから始めましょう。