



山武市立蓮沼中学校

保健室

NO.13 令和4年1月7日

2022年が始まりました。「一年の計は元旦にあり」という言葉を知っていますか？物事をやり遂げるには、最初に計画を立ててから実行すべき、という意味です。今年目標は決まりましたか？勉強や運動だけでなく、健康についての目標と達成するための計画も忘れずに立てましょう！今年もよろしくお願いします。

正月モードから学校モードへ

生活リズムを整えよう

クリスマスやお正月がある冬休みは、ついつい夜更かしをしたり、ゴロゴロしたり、食べ過ぎたりと生活習慣が乱れがちです。みなさんはどうでしたか？上手に学校モードに切り替えられていますか？ボーッとして集中力がなかったり、眠かったり、だるかったりしている人は、生活リズムの乱れが影響している可能性があります。まずは睡眠、そして食事の生活リズムを整えましょう。

早寝・早起き・朝ごはんって、どうして大切なの？

生活リズムと睡眠

私たちの体には体内時計やさまざまなホルモンのリズムがあります。

体内時計は、朝起きて太陽の光を浴びることでリセットされるので、毎日同じ時間に起きることで規則正しい体内時計を刻むことができます。

しかし、夜更かしをして寝ぼうをしたり睡眠時間が短くなったりすると体内時計やホルモンのリズムがくるってしまいます。

その結果、イライラしたり、集中できなかったり、気持ちが悪くなったり、頭痛がしたりと心や体に様々な変化が起こります。

生活リズムと朝ごはん

朝食を食べると、消化管が筋肉運動を始め、それによって得られた熱で、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、朝食を食べると大腸が運動し始め、排便のリズムが作られます。このように、朝食と体のリズムは大きく関わっています。

また、朝食には、寝ている間に使われたエネルギーと午前中に使うエネルギーを補給したり、脳を働かせるためのブドウ糖を補給したりする働きもあるので、午前中から体も脳も心も元気いっぱい活動することができます。

朝ごはんバランスよく食べていますか？

午前中から体も脳も心も元気に活動するには、バランスのよい食事が大切です。朝ごはん、食べてはいるけど、「食パン1枚だけ」「ふりかけご飯だけ」という人はいませんか？そんな人は、まず味噌汁やスープなどの温かい汁物をとることから始めましょう。朝は、一日の中で体温が一番低くなっています。また、今の季節、朝はとても寒いので。温かい汁物で体の中から温め、体温を上昇させましょう。朝時間がない人や食欲がない人は、早く寝ることも忘れないでくださいね。





インフルエンザが流行する季節になりました。インフルエンザは出席停止になりますので、医師による「通知書」（登校許可書）を持って登校してください。

出席停止期間

発症した後5日を経過し、
かつ 解熱した後2日を経過するまで

※医師が感染のおそれがないと判断した場合は、これより早い時期でも登校可能

インフルエンザの治療薬を服用して熱が下がったり元気になっても、まだウイルスは排出されています。家庭で過ごすときも、家族に移さないように気を付けましょう。

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
☹️ 発症	☹️	😊 解熱	😊 1日目	😊 2日目	😊	🏫 登校OK	
☹️ 発症	☹️	☹️	😊 解熱	😊 1日目	😊 2日目	🏫 登校OK	
☹️ 発症	☹️	☹️	☹️	😊 解熱	😊 1日目	😊 2日目	🏫 登校OK

注意！インフルエンザ時に飲んではいけない解熱剤とは？

熱が出た、風邪っぽいということで、病院を受診しないで市販の薬を飲むこともあると思います。しかし、それがインフルエンザだった場合、薬の成分によっては、脳症など重大な病気を引き起こしてしまう可能性があります。もし休日などで受診することが難しく市販の薬で様子を見なければならぬ場合は、成分を確認してから飲むようにしてください。

○ (飲んでも大丈夫な成分)

アセトアミノフェン

✕ (飲んではいけない成分)

イブプロフェン (成人は可)
シクロフェナクナトリウム
アスピリン メフェナム酸

夏の暑い時期は、熱中症予防で水分補給をしっかりとしていましたが、冬の今、みなさんは水分補給をしていますか？

人間の体は、運動や暑さで汗をかかなくても、皮膚や呼吸、尿などから1日に約2Lの水分が外に出ていると言われています。

冬は、空気が乾燥していて、みなさんが思っている以上に水分不足になっています。また、水分補給は、のどや鼻の粘膜を潤して、体内へのウイルスの侵入を防いで、風邪などの感染症予防にもなります。

冬もこまめに水分補給しましょう！

＊じつは冬も大切＊ 水分補給

保健室からのお知らせ

今年度もいよいよ最後の学期となりました。健康診断で受診が必要と言われた人は、今年度中に受診をしましょう。また、受診済みの報告書がありましたら、保健室に提出してください。よろしくお願ひします。