

保健だより

南河原中 保健室
No.11
2024. 1. 9

冬休みが終わり、3学期がスタートしました。病気やケガもなく元気に過ごせましたか？今週は早寝早起きを心がけて、生活リズムを取り戻しましょう。

12月からインフルエンザの流行期に入っています。同時に新型コロナも流行しているようです。基本的な感染対策である手洗い・うがいは、これから継続していきましょう。

1年生はスキー学校、3年生は受験シーズンに入ります。体調を整えて万全の体制で当日を迎えましょう。



健康づくりのための睡眠ガイド

厚生労働省は「健康づくりのための睡眠ガイド（案）」を2023年末にまとめた報道がありました。これによると、2019年の調査で、1日の平均睡眠時間が6時間未満の人は男性37.5%、女性40.6%に上り、睡眠による休養を十分に取れていない人が多いことがわかっています。

十分な睡眠を取ることが、心身の健康を保つために極めて重要であることから、下記のように年代別に推奨する睡眠時間を示しました。

※個人差があるとした上で

- | | |
|---------|--------------------------------|
| ○小学生 | 9～12時間 |
| ○中学・高校生 | 8～10時間 |
| ○成人 | 6時間以上 |
| ○高齢者 | 床の上に8時間以上にならない
(長時間の昼寝を避ける) |



子ども（高校生まで）

「朝は太陽の光を浴びて朝食をしっかり摂り、日中は運動をして、夜更かしの習慣化を避ける」

成長につれ睡眠時間が減ってはくるものの、高校生までは成人よりも長い睡眠時間が必要になること、睡眠不足による健康リスクは、肥満・抑うつ傾向が強くなる、学業成績が低下、幸福感や生活の質（QOL=quality of life）が低下するとされています。夜更かしを習慣化させないようスクリーンタイムを2時間以下、運動習慣の定着化が推奨されています。

理由のない就寝時間の先延ばし（ゲームがやめられない、SNS等）によって睡眠時間が短くなると、翌日の眠気や疲労感が強くなり、寝つきの悪さが生じ、睡眠障害の素地がつけられるきっかけになるとも記されています。

朝目覚めたときに「よく眠れた」・「すっきり起きられた」につながるよう、睡眠の質の向上を目指して、生活習慣を見直してみましょう。

全部覚えて、全部実行!!

冬の感染症予防クイズ

1 手を洗うときは〔 〕を使ってすみずみまで。とくに指と指の間、指と爪の間、〔 〕などは忘れがちなので気をつけましょう。

2 〔 〕の予防と感染拡大防止には〔 〕も有効。鼻と口はもちろん、〔 〕までしっかりと覆うようにつけることがポイントです。



3 〔 〕も重要な感染症対策。寒くても1時間に1回、10分くらいは窓やドアを開けましょう。〔 〕の通り道を複数、対角線状に作ると効果的。

4 感染症も含めて、病気の予防と早期回復には体の〔 〕がカギ。その維持につながるよい〔 〕を冬休み中も乱さないようにがんばりましょう。

5 インフルエンザやノロウイルスによる感染性胃腸炎と診断された場合、〔 〕となります。〔 〕の指示に従い、しっかり治療・休養に努めてください。

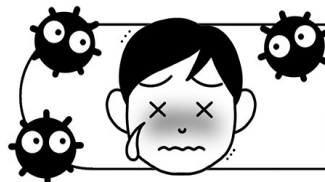
キーワード

担任 かぜ・インフルエンザ 出席停止 石けん あご
抵抗力 シャンプー 日光 風 ハンドクリーム 手のひら 換気 マスク
学級閉鎖 保護者 手首 生活リズム ハンカチ 耳 塗り薬 しもやけ
集中力 首 小指 除湿 人 瞬発力 体温リズム 欠席 医師

答え: 1 石けん、手首 2 かぜ・インフルエンザ、マスク、あご 3 換気、風 4 抵抗力、生活リズム 5 出席停止、医師

1月11日(木)
忘れ物ないように
準備してください

- 身体測定
体操着・ジャージ
- 給食開始
箸・歯ブラシ



守ってね、
出席停止期間

学校で予防すべき感染症には決められた出席停止期間があります。十分な療養と集団感染を防ぐためにも、しっかりと守ってください。

STOP!

