

# 1月保健便り



新年を迎えました。冬休みは有意義に過ごせましたか。風邪を引いたり、お腹をこわしたり、体調を崩すことはなかったでしょうか。

1月5日が「小寒」そして、1月20日は「大寒」。1年で一番寒い日です。これからますます寒さが厳しくなってきます。冷えから体を守り、寒さに負けず元気に3学期をスタートしましょう。



## インフルエンザの予防対策

- 1. 流行期には人ごみを避ける**  
◆ウイルスは、人から人へと広がります。流行期は、繁華街などへの外出は控えたほうがよいでしょう。
- 2. 外出時にはマスクをする**  
◆冷たく乾燥した空気は、のどの粘膜の防御機能を低下させ、インフルエンザにかかりやすくなってしまいます。
- 3. 帰宅後は、手洗いをする**  
◆手洗いは重要です。丁寧に手を洗い、しっかりとうがいも行いましょう。
- 4. 室内は湿度を保つ**  
◆ウイルスは乾燥した空気を好み、湿気に弱いので、加湿器などを利用して湿度を50～60%に保ちましょう。換気も忘れずに。
- 5. 十分な睡眠や栄養をとる**  
◆疲れや睡眠不足で体力が落ちているときは注意が必要です。「疲れているな」と感じたら早めに休む、栄養バランスのよい食事をとるなど、体調管理に気をつけましょう。

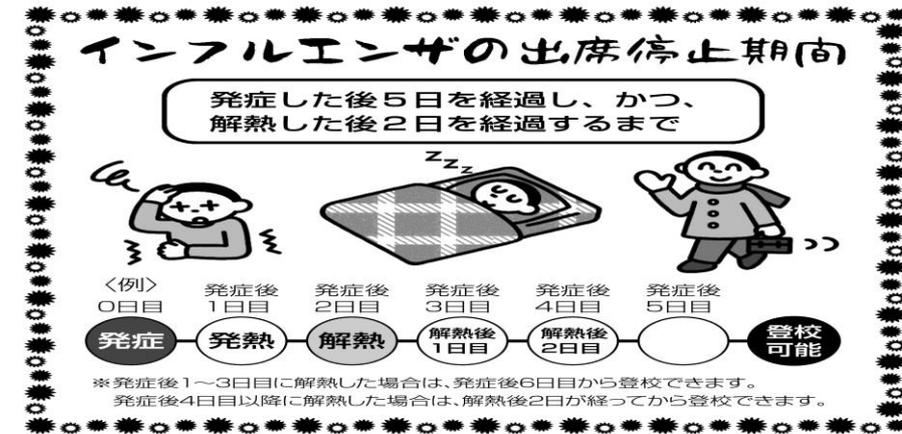


## インフルエンザと診断されたら？

インフルエンザにかかったら、感染症の流行を防止するため、出席停止が法律(学校保健安全法施行規則)で定められています。インフルエンザの診断を受けたら、医師に『学校感染症証明書』に記入をしてもらい、学校へ提出してください。証明書は保健室にあります。

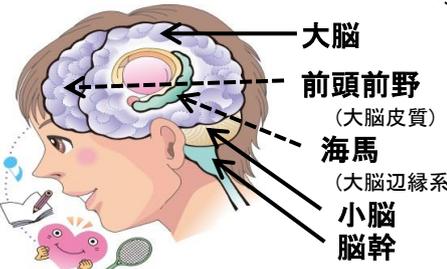
また、学校ホームページからでもダウンロードできます。

- ★ 発症とは、発熱したことをさします。
- ★ 発症日翌日を1日目と数えます。



集団生活を送る上でのマナーとして、「せきエチケットを行う」「かかったかなと思ったら、早めに受診する」「周りにいる友だちや先生にうつさないために、完全に治ってから登校する」ことを心がけましょう。

## 睡眠が学習効果を高める、わけは…



皆さん、夜はぐっすり眠れていますか。ついつい、テレビやゲーム、スマホに夢中になって寝不足になっていませんか。寝不足になると、学習と関係が深い「前頭前野」「海馬」という部分の機能を低下させます。学習意欲を高めるために、しっかり睡眠をとるようにしましょう！

**《前頭前野のはたらき》**

- ・知りたい、やってみたい、がんばるぞなどのやる気を出す。
- ・何かに打ち込む集中力を発揮する。
- ・嫌なこと、悔しいことがあっても自分なりにコントロールできる。
- ・人の気持ちを推測して理解できる。

**《海馬のはたらき》**

- ・今日あったことや勉強で覚えたことなどの情報は海馬に集められます。
- ・海馬は情報を整理整頓して必要なものや印象の強いものを大脳皮質に送ります。
- ・新しい記憶は海馬に古い記憶は大脳皮質にファイルされていきます。

- ◎学習能力を高くするには：海馬が大きいほど、学習能力は高いという説もあります。海馬は十分な睡眠をとるほうが大きくなるといわれています。
- ◎記憶を定着させるには：記憶は整理され、つながれたり、結合して脳に定着していきます。それらの作業は睡眠中に行われます。
- ◎効果のあがる勉強法は：海馬が記憶を整理する間に繰り返し復習します。記憶は強い刺激を受けたり、単調な作業をくりかえすことによって定着します。



## ちがいがわかりますか？

**ふつうのかぜ**

- 熱
- くしゃみ
- せき
- 鼻水
- のどの痛み

**インフルエンザ**

- ふつうのかぜ +
- 高い熱(38℃以上)
- からだの痛み
- さむけ



**感染性胃腸炎**

- お腹が痛い
- 吐き気
- 下痢
- 熱(あまり高くない)

**菌やウイルスを一掃**

冬場の部屋の空気の入替えは寒くてつい控えめになりがちです。ですが、部屋を閉め切ったままにしていると、汚い空気がこもり続け、気分が悪くなる原因にもなります。みんなが気持ちよく教室で過ごせるよう換気に協力しましょう。

**換気をしないと…**

- 二酸化炭素が増え、頭痛などを引き起こす
- インフルエンザなどのウイルスに感染しやすくなる
- イヤなおいがこもる
- チリやほこりがたまり、アレルギーの原因になることも

部屋の空気は、こまめに入れ換えましょう！