

# ほけんだより 1月

松茂中学校 保健室 2025.1.8



3学期がスタートしました。生活リズムが崩れている人は、この1週間で、朝型の生活に戻していきましょう。今年度も残り3ヶ月！きっとあつという間に年度末を迎えることになります。心身ともに、元気に過ごしてほしいと思います。

## 生活リズム整えよう！



冬休み中に生活リズムが崩れた人は、まず就寝時刻と起床時刻を戻していきましょう。睡眠は、体の疲れをとる・脳(心)の疲れをとる・体を成長させる・免疫力を高める・記憶の整理をするなどの働きがあります。特に体の疲れをとることは、健康な生活を送るためには、とても大切ですね。中学生のみなさんは、8時間～10時間の睡眠が必要と言われています。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、夜更かしの習慣を避けましょう。(健康づくりのための睡眠ガイドより)

## よい睡眠、とれていますか？

次の3つの観点から、あなたの睡眠を見直してみましょう！

量



翌日、眠気を感じる場合は、睡眠時間が足りていません。個人差はありますが、中高生では8～10時間の確保が推奨されています。(厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド」より)

質



やっている人は多そうですが、寝る直前までスマホを見るのは睡眠の質を下げ原因になります。量(睡眠時間)が不足することにもつながるので絶対にやめましょう。

リズム



睡眠と覚醒のリズムは体内時計によって調節されています。このリズムが乱れないよう朝起きたら日の光を浴びる、朝食をきちんと食べるなどして体内時計を整えることが大切です。

# そろそろ流行!?感染症に気をつけて!

冬本番!より寒さが厳しくなってくると同時に、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症の流行の恐れがあります。それ以外にも冬は、感染性胃腸炎や、マイコプラズマ肺炎などの感染症にも気をつけなければなりません。自分の体調の変化に早めに気づき、病院受診や休養をしましょう!



手洗い・消毒  
だけじゃない!

## 感染予防に役立つ

あんなこと

こんなこと



【こんな症状はないかな?】

高熱・頭痛・倦怠感・寒気・咳・喉の痛み・筋肉痛など、症状が急に現れた場合は、インフルエンザかも?病院を受診し、しっかり休んでくださいね。

新型コロナウイルス感染症と見分けが付きにくいことが予想されます。自分の症状を、主治医の先生に伝えるようにしましょう。

### ～保健の先生のひとりごと(最近の保健室)～

今月は、「自分の発した言葉で未来は作られる」というお話です。ある人が、重い病気に罹りました。入院をして、手術を受け、退院できたと思ったら再入院。腸もダメージを受けていたため、もしかしたらもう二度と口から食事ができない・・・そんな未来が待っているかもしれないという不安を抱え、治療を受けていたそうです。みなさんだったら、自分がこの状況に置かれたら、どんなふうに過ごすでしょう。私ならきっと、「つらい、しんどい、なんで私だけ」ときっと負の感情を口に出し、落ち込み続けている気がします。でもその人が取った行動は、私とは真反対で、驚きだったので、みなさんにもシェア!その人は、まず病気を克服した自分をイメージし、更に「大丈夫、よくなるからね。」「おいしい食事が摂れるようになる日が来るよ。」と、前向きな言葉を自分に掛け続けたり、日記に書き綴っていたりしたそうです。(もちろん治療も続けて。)そして・・・半年後の現在!普通に食事をするなど、今までの生活を送れるまで回復をしました。先日、食事を摂っていたときに“おいしく食事を口から摂れるようになるから大丈夫だよ”と過去の自分に言ってあげたい。”と思ったと同時に、自分が掛け続けていた言葉が現実になっていることに気づいたそうです。この出来事を、必然、もしくは偶然と捉えるかどうかはみなさん次第ですが、前向きな言葉を発していくことは、自分の望む未来を叶える一つの

方法として実践してみる価値はあるなと思いました。3年生は入試が近づいています。筆記試験や面接で、やりきった自分をイメージしたり「自分の努力は実を結ぶよ」と声を掛けたりしてみてもはどうでしょう。入試まであと少し!保健室より応援しています。

