



丸子中学校  
保健室  
令和6年1月9日

2024年になりました。あけましておめでとうございます。今年もよろしくお祈りします。

みなさんは、今年の目標を立てましたか？どんな目標を達成するにもコツコツと努力を積み重ねることが大切です。そのためには、健康な心と体が必要です。今年1年、ケガや事故、病気に気をつけて過ごしましょう。

みなさんの毎日が、元気で充実した日々になるように、応援しています。



## 1月の保健目標・・・感染症を予防しよう

### 冬休みモードから学校モードに切り替えよう。

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？生活リズムが乱れていると、外部から侵入してきたウイルスやストレスに対抗する免疫細胞たちの力(抵抗力)が下がってしまいます。冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

<p>☆</p> <p>☆</p> <p>☆</p> <p>☆</p>	<p>スイッチ/①</p> <p><b>早起き</b></p>  <p>決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。</p>	<p>スイッチ/②</p> <p><b>朝ごはん</b></p>  <p>体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。</p>	<p>スイッチ/③</p> <p><b>運動</b></p>  <p>寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。</p> <p>☆</p>
-------------------------------------	---	--	--

### 朝ごはんってどうして大切なの？

中学生を対象とした調査では、朝食を毎日食べている人は、全く食べていない人に比べて、問題への正答率が10%以上高いという結果もあります。受験前、テスト前のみなさんにはドキッとする話ではないでしょうか。

#### ▶睡眠中もエネルギーを消費する

じつは、人間は寝ている間もかなりのカロリーを消費します。そのため、目覚めたときの体はエネルギー不足になっているのです。



#### ▶朝食メニューのポイント

ごはんやパンなどの炭水化物は、体内で分解されて脳を働かせる栄養であるブドウ糖になります。ただし、試験では、脳だけでなく手を動かす速さも重要ですし、もちろん感染対策も大切。偏りすぎず、バランスよく栄養をとるのが大切です。



### 1月17日は防災とボランティアの日

みなさんは阪神淡路大震災を知っていますか？この震災では、復興までにボランティアが大活躍したことから、地震が発生した1月17日を「防災とボランティアの日」と決めました。

この日をきっかけに、非常用持ち出し袋の点検や避難の仕方、ハザードマップの確認など災害に備えてできることを考えてみましょう。

# インフルエンザ

# と 風邪 の違いは？



	インフルエンザ	風邪
発熱	高熱(38℃~)	微熱(37~38℃)
主な症状	せき、のどの痛み、鼻水、関節痛、筋肉痛、全身の倦怠感など	せき、のどの痛み、鼻水、頭痛など
症状の進行	急激	ゆっくり

## 自分でできる予防法

規則正しい生活をし、室内の温度と湿度に注意しましょう。換気を積極的に行いつつ、部屋の温度が下がりすぎないようにすることがポイントです。ウイルスが過ごしにくい環境を作りましょう。

また、ウイルスは乾燥したところが大好きなので冬も水分補給をして、のどのうるおいを保ちましょう。正しい手洗いも忘れずに。感染性胃腸炎には、アルコール消毒は効果がありませんが、インフルエンザやコロナウイルスには有効です。



## せっけんを味方に

汚れを落とすのはせっけんに含まれる界面活性剤の分子。油や水とくっつきやすい性質をもつので、病原菌のついた皮脂を捕まえ、水と結びついて浮かび上がらせます。

たくさん泡立たせると、泡が広範囲を包み込み、手のしわなど細かい部分まで行き渡ります。泡がなくなると界面活性剤の効果もなくなります。

## 免疫、大活躍！

みなさんの体の中では、「免疫」が活躍しています。病気から体を守るために

**1** 体にウイルスが入って来ると

**2** 自然免疫チームが来て戦います  
応援を連れてくる

**3** 知らせを受けた獲得免疫チームもかけつけて戦います

**4** ウイルスをやっつけると獲得免疫チームは次の侵入に備えます

大暴れするぞー！

ウイルスをやっつけろ！

行くぞー！

倒したぞー！

記録したからまた来ても大丈夫だ！

おー！

### 自然免疫

病原体をいち早く認識して攻撃する、人にもともと備わっているしくみ

### 獲得免疫

一度侵入した病原体を記憶して、次に侵入した時にいち早く対応するしくみ

## \* 1月の予定 \* ~3学期の身体測定~

- 1年生…1月26日(金) 6時間目
- 2年生…1月10日(水) 1時間目
- 3年生…1月12日(金) 6時間目

運動着の長そで、長ズボンを忘れずに。

