

ほけんだより 12月

教室掲示

小松高校保健室 NO.9
2024年11月29日

今年も残すところあと1か月となりました。2024年はどんな1年でしたか？年末にはクリスマス、お正月と楽しいイベントがたくさんです。3年生は入試に向けて大詰めになると思います。本格的に寒くなってきましたが、今年も健康に1年を終えられるよう、体調管理はしっかりと行っていきましょう！

引き続き感染症対策をお願いします！

インフルエンザ、マイコプラズマ肺炎、溶連菌・・・学校では様々な感染症が流行しています。受験の日、部活動の大会の日、大事なイベントの時に感染症で出られないなんてことのないように、学校全体で一丸となって感染症を予防しましょう！！

感染症対策六か条

- その1 正しい方法でこまめに手洗い・うがい
- その2 定期的に換気
- その3 適切なマスクの着用
- その4 十分な休養と栄養
- その5 体調がすぐれないときは無理せず休んで受診
- その6 予防接種を受ける

もし感染症に罹ってしまったら・・・出席停止期間の確認

病欠届の提出もよろしく
お願いします。

○インフルエンザ

発症後 5日 かつ 解熱後 2日 が経過するまで 以下例

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	登校可能

○新型コロナウイルス

発症後 5日 かつ 症状が軽快した後 1日 が経過するまで 以下例

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
発症			症状軽快	1日目		登校可能

○溶連菌感染症

適正な抗菌剤治療開始後 24時間 を経て 全身状態が良ければ 登校可能

○マイコプラズマ感染症

急性期は出席停止、全身状態が良ければ 登校可能

日数の決まりはありませんが、適切に服薬し、急性期の症状が落ち着いたら登校可能です

保健指導講話を行いました

11月14日に本校の学校医である村井先生（恵仁クリニック）をお迎えして、1年生を対象に保健指導講話を行いました。講話のテーマは「睡眠」です。脳科学の視点から質の良い睡眠をとるための方法を教えていただきました。勉強に部活に日々忙しく過ごしていて睡眠がおろそかになりやすい松高生にとって、自分の生活を見直す良い機会になったのではないのでしょうか。



講話でお話いただいた内容の一部をご紹介します。自分にあった方法で質の良い睡眠&効率の良い勉強に取り組んでいきましょう！

睡眠時間は90分×nの周期で！	寝る時間は一定に！	入眠3時間後がゴールデンタイム！	寝る前にはホットミルク
睡眠のサイクルは90分といわれています。すっきり起きるためには6時間 or 7時間半がおすすめ！	平日も休日も同じ時間に睡眠をとることで、月曜日の憂鬱を解消！	成長ホルモンが最も分泌されるのが入眠3時間後。この時間に熟睡できるようにしましょう！	牛乳に含まれる成分が質の良い睡眠を助けてくれます。うつ病の予防にもなるそうです。
21時以降は脱スマホ	昼休み15分間のお昼寝	暗記教科は寝る前	ポストイット勉強法を活用！
スマホなどの電子機器から発せられるブルーライトが良い睡眠を阻害します。	15分間昼寝をすることで、午後の集中力アップに！	脳は寝ている間に記憶を定着させます。次の日に復習することも大切！	付箋に覚えたいことをまとめて書く＆見るで記憶定着！

もう少しで冬休みです

楽しいイベント盛りだくさんの冬休みですが、その一方で生活習慣が乱れがち。昼夜逆転して朝起きられない・・・なんてことにならず、元気に3学期を迎えられるように、冬休みを楽しみつつ規則正しい生活を心掛けましょう。

3年生は寝る間も惜しんで勉強したいところかもしれませんが、無理は禁物です。適度に息抜きしつつ、もうひと踏ん張り、頑張り受験生！！

健康診断後、受診勧告書もらった人でまだ受診していない人はいませんか？時間のある冬休みが受診のチャンスです！お早目の受診をお願いします！！

〇〇すぎに注意して！

冬休みは

食べすぎ

クリスマスやお正月など、ついつい食が進む行事が多いですね…。

やりすぎ

一日中、スマホを使ったり、ゲームをしたりしないようにね！

だらだらしすぎ

夜ふかししたり、部屋でゴロゴロしてばかりだと生活リズムが乱れてしまいますよ。

