



# いきいき ☆きら☆きら

## 主な内容

- ・同時流行に気をつけて
- ・冬休みの生活のポイント
- ・3学期の身体計測の予定
- ・生徒保健委員会の活動

令和4年12月（裏もあります）

津幡中学校長 小村 隆典

養護教諭 橋口 昌美

新型コロナウイルスと季節性インフルエンザの同時流行が心配されています。なぜ心配するのかというと、同時に多くの感染者が出た場合には医療機関が逼迫（ひっぱく）して、重症の患者さんや急な怪我人の対応が素早く対応できなくなる可能性があるからです。助けられる命が助けられなくなることにもなりかねないからです。

今の所、インフルエンザに関しては、12月の第一週の集計では、全国の学校で200人を少し超えたくらいです。現在、石川県のインフルエンザ罹患者は、20人を下回るくらいです。

3年生は受験の時期でもありますから、インフルエンザのワクチン接種も家族と相談して決めればいいと思います。（補助があります。詳しくは町のHPを）

ここにきて新型コロナの感染者が急増しています。感染してしまうと行動が制限せざるを得ません。冬休みは、人と会う機会が増えますから、注意をしましょう。

## 休みを元気に楽しく！生活のリズムをくずさないことがポイント

基本は、「食べる」「寝る」です。この二つの時間がずれなければ、大丈夫！

食べたり、食べなかったり・・・一晩中起きていた！か と思うと・・・昼間は、ずっと寝てしまったり・・・こんなことでは、生活のリズムが乱れてしまい、抵抗力が落ちて体調不良を招きます。

冬休み中も、学校にきているときと同じようなリズムで生活しましょう。

特に3年生で、学習効率をあげたい人は、朝いつもと同じ時間に起床！

決まった時間に寝る・食べる！



## 「寝る」のポイント

朝の起きる時間を揃えることが大事。睡眠不足は蓄積する（貯まっていく）が、寝だめはできないことがわかっている。たとえば、週末に通常より長く寝てしまうと、体はそれを平日に調整しようとするため、体（脳）が疲労し不安定となる。寝すぎると倦怠感など不調をおこしやすい。月曜日が不調という人が多いのは、ここに原因がある。月曜が辛くなるのは、週末に長く寝すぎることによって原因しているかもしれない。（睡眠学 国立精神・神経医療研究センター 三島氏の記事から）

## 「食べる」のポイント

時間をずらさず、3食しっかり食事をとること！お家にいると、つい間食が多くなってしまいますね。3学期の身体計測時に悲鳴をあげる生徒も・・・ただし3時のおやつはOKだよ。それには理由があるのです。ピーマルワン（BMAL1）という脂肪をため込むたんぱく質が一番少ない時間帯なので、食べたものが脂肪になりにくいのです。おやつを食べるなら、午後3時がよいだよ。（ちなみにピーマルワンが多くなるのは午後10時～だそうです。）

### 3学期の身体計測の予定

保健室で行います。体育科の先生の指示に従ってください。(体操服)

実施日／時	1限	2限	3限	4限	5限	6限
10(火)	始業式		3-3 (赤芝)			1-2 (赤芝)
11(水)	1-3 (星場)	3-4 (赤芝)	2-4 (赤芝)	3-1 (星場)		
13(金)	3-5 (城戸)	1-1 (城戸)	2-5 (城戸)	1-5 (星場)		
16(月)			1-4 (赤芝)	2-2 (赤芝)	2-1 (城戸)	
17(火)				3-2 (赤芝)		2-3 (城戸)

\* 体育の服装で測定します。保健の場合は制服可 \* 体育科の先生の指示に従う

## 保健委員会の活動に協力をお願いします。

後期保健委員会のメインの活動として「コロナ禍×こころ」のアンケートを実施中です。

回答日を12月19日～20日としていましたが、まだの生徒は回答をお願いします。クロムブックで回答します。自分のクラスルームか学年のクラスルームに、「コロナ禍×こころ」のアンケートがありますので探してください。現在、65%程の回答がありますが、なるべく多くの生徒に回答してもらいたいと思っています。この回答結果を保健委員で読み解き、3学期の保健委員会の保健指導につなげたいと思っています。



## 1年生が「薬物乱用防止教室」を実施しました。



12月21日(水)1年生保健委員が企画運営して、「薬物乱用防止教室」を行いました。

調べ学習した中から、クラスの保健委員がすぐれたものを選び、保健委員が内容に合わせたスライドを作成して、本人がみんなの前で発表しました。

1組 「薬物乱用の危険性」庄田里咲

「一度の甘い考えが一生の後悔に」泉 奇 光

2組 「薬物の押収量からみる日本の現状」高田知命 「身近に潜む薬物」松本 翔馬

3組 「薬物って何？乱用したら起こる症状って？禁止されてる理由」鈴木 彩華

「人間が薬を毒にする」中島美優

4組 「子どもの未来を守るために」作内優奈 「タバコはどうして20歳から」岡崎 悠

5組 「大量飲酒の恐ろしさ」松江晃汰 「罰金を払うのはあなたじゃない」券田 希海

題名を見ただけでも、内容が想像できますね。とても立派な発表でした。1年保健委員もとても頑張りました！保健委員が考えたクイズや、先生方が誘い役をして「したくないことをしっかり断る」ロールプレイングも実施され、断る難しさも体験しました。