



いきいき ☆きら☆きら

- 内容**
- ・インフルエンザと咽頭結膜熱流行中
 - ・3学期の身体計測の予定
 - ・ぐっすり眠るための6つのヒント
 - ・薬物乱用防止教室を実施しました！

令和5年12月（裏もあります）

津幡中学校長 泉 智一

養護教諭 高木 佑希恵

インフルエンザと咽頭結膜熱が流行中！

石川県内で、インフルエンザと咽頭結膜熱警報が発令されました。新型コロナウイルスの感染は落ち着いていますが、油断は禁物です。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。特に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するとよいかもしれません。（補助があります。詳しくは津幡町のHPをご確認ください。）

	インフルエンザ	咽頭結膜熱
感染経路	①飛沫感染 ②接触感染 	①飛沫感染 ②接触感染 ③プール・お風呂
症状	悪寒、急な発熱、喉の痛み、だるさ、 筋肉痛、関節痛、咳、鼻水、頭痛 腹痛、嘔吐、下痢	急な発熱（39～40℃）喉の痛み、だるさ、 目の充血、首のリンパ節の腫れ、 関節痛、頭痛、腹痛、下痢
予防法	手洗い、マスクの着用、咳エチケット 睡眠・栄養をしっかりとる 空気の加湿 人混みを避ける 予防接種	手洗い、マスクの着用、咳エチケット 睡眠・栄養をしっかりとる プールや入浴前後にシャワーを浴びる ハンカチ・タオルの貸し借りをしない 感染者は最後にお風呂に入る

3学期の身体計測の予定

1月	1限	2限	3限	4限	5限	6限
9 (火)	始業式		1-3	1-5	1-4	1-1
10 (水)		3-1	3-2			
12 (金)	1-2	2-3	2-4	3-4		
15 (月)		2-2		3-3		
16 (火)			3-5	2-1		

保健室で（男子→女子の順で）体操服で測定します。（保健の場合はそうじの服装で）

廊下で靴と靴下を脱ぎます。測定後、健康ノートに自分で記入し、カゴに提出してください。

最近、体調不良で保健室に来室する生徒で、「寝つきが悪くてあまり眠れなかった。」という生徒が多いです。夜、ぐっすり眠るためのホルモン「メラトニン」は日光を浴びることで作られます。冬は晴れ間が少なくなる上に、運動不足になりがちです。よかったら試してみてくださいね。

ぐっすり眠るための 6つのヒント

ヒント 1 起きる時間は休みの日でもできるだけいつも通りに
 第一歩となる起床時間は目覚ましをかけて一定に。

ヒント 2 カーテンを開けて日の光を浴びよう
 脳と体は、太陽の光を浴びると睡眠モードから目覚めモードに切り替わりやすくなります。

ヒント 3 朝ごはんを食べるのも意外と大切
 夜眠りやすくするために、日中元気に活動するエネルギー補給は重要です。

ヒント 4 エナジードリンクやコーヒーはほどほどに
 カフェインは体外に出るまでに時間がかかり、眠れなくなりがち。利尿作用で夜起きる原因にも。

ヒント 5 眠る前ギリギリまでスマホ・ゲームはNG
 光の刺激で脳や体が睡眠モードに切り替わりません。部屋を暗くするのもコツ。

ヒント 6 就寝時間は決めておこう
 起きる時間から逆算して自分に必要な睡眠時間を確保しましょう。

冬休みを元気に過ごすカギは睡眠リズム！ 睡眠には心の問題や体の問題など、いろんなものが影響しています。心配ことがあるときは保健室でも話を聞きますよ。



睡眠ホルモンの仕組み

みなさんの脳からは、いろんなホルモンが分泌されています。睡眠を促す「メラトニン」もそのひとつ。メラトニンは明るい光によって分泌が止まるので、朝にたっぷり太陽の光を浴びるとすっきり目が覚めるのですが、逆に夜遅くまで明るい光を浴びていると量が少なくなって睡眠に悪い影響が出てしまいます。

1年生が「薬物乱用防止教室」を実施しました！



12月14日（金）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 【薬物が及ぼす心体への害】荒木 瀬良

【大麻は命のタイマーを短くする】北村 大惺

2組 【薬物を通して失うものとは…】中山 芽咲 【自我すらも破壊する薬】山本 依月

3組 【薬物乱用を始めるきっかけ】高橋 希咲

【1回だけじゃない！薬物は人を三度も殺す】竹内 悠成

4組 【一回だけなら…】斎藤 智大 【妊婦の喫煙の危険性とは！？】北崎 璃音

5組 【お酒を飲んでしまうと…】古賀 悠里香 【「一気飲み」ダメ。絶対。】志幸 恵瑠

とても立派な発表で、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、薬物乱用者の手記・急性アルコール中毒で子供を亡くした父親の手紙の朗読、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。