

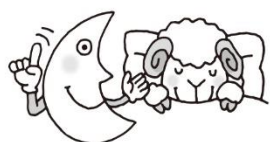


令和5年12月22日
伊達中学校保健室

明日23日からは冬休みです。今週は、気温がぐっと下がり、初雪が降りましたね。本校でもインフルエンザの感染者が増えていました。今年の冬も、インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症等の感染防止対策が必要となりますね。様々なウイルスから自分の体を守る免疫力を上げて、しっかり感染防止対策をしましょう。

冬休みを元気に過ごすために

冬休みを元気に過ごすカギは、睡眠のリズム！3年生は、進路に向けて追い込みの時期です。1・2年生も充実した冬休みを送るためにも、睡眠を意識してみてください。



ぐっすり眠るための6つのヒント

ヒント
1

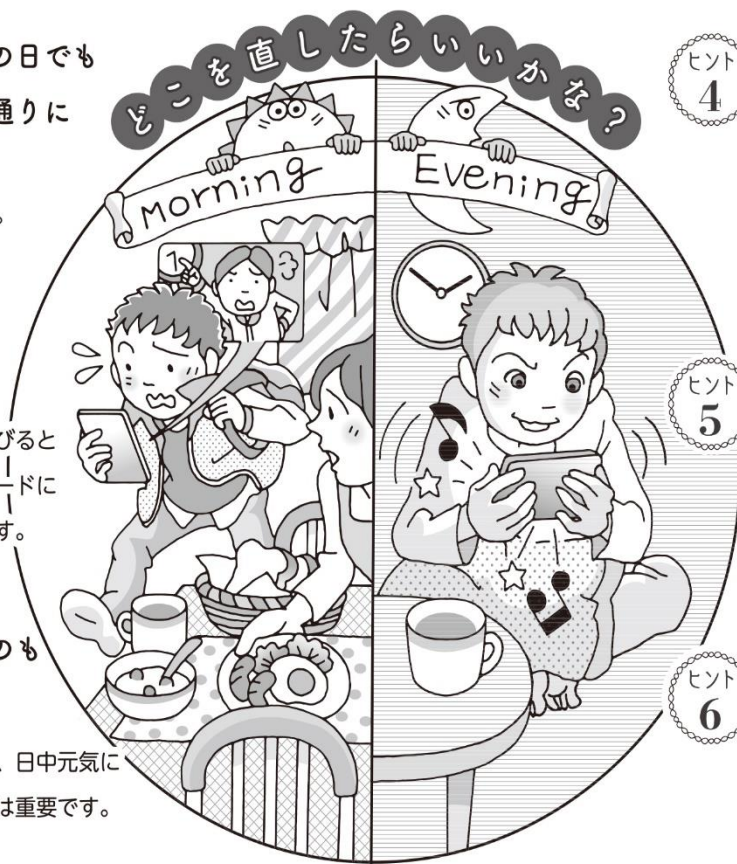
起きる時間は休みの日でも
できるだけいつも通りに
第一歩となる起床時間は
目覚ましをかけて一定に。

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。

感染対策にピッタリな湿度は？

げへへ 寒くて
空気が乾燥した部屋、
最高～！！



もしあなたの部屋が、ウイルスからこんなふうに使われていたら、感染のリスク大！

ウイルスは温度が低く、乾燥した空気です活性化します。そして、空気中を漂い、口や鼻から人の体内に侵入します。

そこで感染対策に効果的なのが加湿。

湿度の目安

✕ 40%以下

ウイルスが増殖・活性化する

◎ 40～60%

ウイルスが増殖・活性化しにくい

人にとっても快適！

▲ 60%以上

ジメジメ…。ダニやカビが発生しやすい

室温は
18度以上が◎



加湿器や濡れタオルなどを活用して、上手に湿度を調整しましょう。

咳やくしゃみでウイルスはどこまで飛んでいく？

咳 1 回で、約 10 万個のウイルスが約 2m 飛ぶそうです。また、1 回のくしゃみで、約 200 万個のウイルスが 3m も飛ぶそうです。しかも、この速度があっと驚くほど速いのです。なんと、くしゃみの速度は、時速約 300km。新幹線なみの速度です。



手などで覆わず、口をあけてくしゃみをする、その小滴が雲状に広がり、2・3分以内に部屋の面積を覆い部屋を汚染してしまうそうです。締め切った部屋では、二酸化炭素、熱気、におい、細菌・ウイルスが溜まり、眠気や集中力の低下にもつながります。1 時間毎に 3～5 分の換気がウイルスから身を守る方法のひとつです。

11月に再通知しました



視力検査・歯科検診の結果、まだ治療完了の報告がない生徒に、治療のすすめ（再通知）を配付しました。その後すぐに通院した生徒もいました。しかし、まだ受診していない生徒がたくさんいます。特に3年生は、卒業までに受診しましょう。



視力未受診者：1年 36人
2年 34人
3年 35人

歯科未受診者：1年 50人
2年 38人
3年 25人



2023年はどんな年でしたか？学校生活での楽しさや嬉しさ、辛さや悲しさいろいろな思いが詰まった1年だったことと思います。どれもみなさんの成長のために必要なものだったのではないかと思います。2024年も、保健室では、みなさんの学校生活を応援しています。来年も幸せが詰まった年でありますように。

