

# ほけんだより



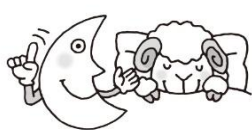
令和 7年 12月 1日

宮崎大学教育学部附属中学校

発行：養護教諭

12月21日は「冬至」です。冬至は、1年で最も日が短い日のこと。この日に湯舟にゆずを浮かべた、ゆず湯に入ると風邪をひかずに冬を越せると言われています。実際にゆず湯には、血行を促進したり、体を温めたりする効果があるそうです！

今年も残すところ後1ヶ月。この一年の自分の健康を振り返り、冬休みも規則正しい生活を心がけて健康に過ごしてほしいと思います。



## 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。

みなさんは、日頃から睡眠時間は足りていますか？睡眠には、「脳や身体の休養」「疲労回復」「免疫機能の増加」「記憶の固定」「感情整理」など多くの大切な役割があります。特に中学生のみなさんは大事な成長期でもあり、眠っている間に「成長ホルモン」が分泌されます。睡眠が足りていないと、「成長ホルモン」の分泌が上手くいかずに心身の健康に影響を及ぼすこともあります。睡眠が足りていないときは、昼食後15分程度の仮眠も効果的だそうです。3年生は受験期に入りますが、睡眠時間はしっかり確保し、生活にメリハリをつけて、自分の目標実現に向かって頑張ってくださいね 🌸

季節性インフルエンザが全国的に警報レベルとなっています。本校においても、学級閉鎖を行った学年もありますので、手洗い・うがい、換気、マスク着用など、基本的な感染対策で予防に努めましょう。病院でインフルエンザと診断された際は、出席停止期間を確認していただき、欠席フォームに併せて入力いただけますと助かります。体調が“いつもと違うな”と思ったら、無理をせず、早めに休養することが早期回復につながります。



## 【季節性インフルエンザについて】

インフルエンザに罹ると、**38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感**等の症状が比較的急速に現れるのが特徴です。あわせて、風邪と同じように、のどの痛み、鼻水、咳などの症状もみられます。

～インフルエンザの出席停止期間～  
発症した後5日を経過し、  
かつ 解熱した後2日を経過するまで

※発症とは、病院を受診した日ではなく、発熱などの症状が始まった日です。  
 また、発症日を0日目と数えます。



(例)	発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目
発症後2日目に 解熱した場合	発症/発熱 	発熱 	解熱 	解熱後 1日目 	解熱後 2日目 	※発症後5日を経過していないため 登校できない	登校可能 	
出席停止期間								
発症後4日目に 解熱した場合	発症/発熱 	発熱 	発熱 	発熱 	解熱 	解熱後 1日目 	解熱後 2日目 	登校可能 
出席停止期間								

## ★★★保健室からのお願い★★★

### 登校前に朝の健康観察を

いつもと違うな…  
 と思ったら  
 まずは体温測定



### 8時までに欠席・遅刻の連絡を

欠席フォームへ  
 の入力を実践に  
 お願いします。



### 症状がある時は無理をしない

登校後に早退となると、本人の体  
 への負担が心配です。インフルエ  
 ンザ様症状が見られる場合は、48  
 時間以内の受診をお勧めします。