

保健だより

(保護者の皆様も一緒にお読みください)

平成29年11月22日 NO. 9

海田中学校保健室発行 「絆」

11月中旬から「頭痛がする」「気分が悪い」「喉が痛い」「お腹が痛い」といった症状を訴えて保健室へ来室する生徒が増え始めました。衣服の調節や睡眠・食事は十分とれているでしょうか？体が疲れているときは、かぜやインフルエンザのウイルスに感染しやすくなります。海田町内の学校でもインフルエンザの流行が見られます。今からしっかり風邪予防を心がけてください。

風邪はこのようにうつる

①かぜをひいている人から



かぜの人のせきやくしゃみで飛んだウイルスを吸い込むことでうつります。

②ウイルスが付いたものから



空気中のウイルスが付いたものに触った手で鼻や口に触れることでうつります。

③免疫力の低下から



睡眠不足や疲れから免疫力が低下すると、ウイルスが体に入りやすくなります。

予防は・・・
マスクをつけ、手洗い・うがいもしよう。

予防は・・・
食事前、帰宅後、外出後に手洗い・うがいをしよう。

予防は・・・
しっかり睡眠をとって、栄養のある食事をとろう。

睡眠学習「海田中学校 早寝・早起きカード」より



11月7日(火)から1週間、睡眠に関する目標を立てて、“海田中学校 早寝・早起き”カードを活用し、睡眠時間の記入や睡眠の満足度、朝のやる気はどうだったかを振り返り、生活の様子をチェックしてもらいました。すでに、皆さんは、今回の学習で「睡眠の大切さ」について学びましたね。

夜遅くまで起きていると、朝起きることができず、朝ごはんも食べる時間はありません。さらに、授業も集中できないという悪循環な生活になってしまいます。あなたはどうですか？

今一度、自分の生活を振り返り、望ましい生活リズムで過ごせるように見直しをし、自己管理能力を高めていきましょう。保護者の皆さまにも協力よろしくお願ひします。

【1週間の振り返りより】

- 寝る前にスマホを見ないだけで、睡眠の質を高めることができたので、これからも続けたいです。
- 目標を意識すると、寝起きの気分や睡眠の満足度がいつもと違うなと思ったので、これからも続けていきたいです。
- 朝起きて、太陽の光を浴びることができていなかった日があったので、気をつけたいです。