



令和7年1月8日
上天草市立姫戸中学校
保健室 迫中

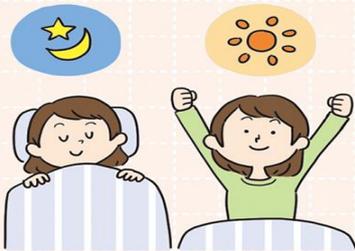
「明けましておめでとうございます」

2025年は巳年、干支はヘビです。干支のヘビは縁起の良い動物で脱皮をすることから「復活と再生」を表すとされています。「復活と再生」というものすごいイメージがありますが、みなさんの毎日の中でも行われています。それが“睡眠”です。冬休み前に上天草市自立支援相談員の辻川先生の講話の中でも睡眠の大切さを話されましたね。睡眠中、特に成長期のみなさんの体の中では成長ホルモンというホルモンが分泌されます。その成長ホルモンは、勉強したり遊んだりして疲れた体と脳を元気にさせ（再生）、次の日にまたたくさん活動できる（復活）ようにしてくれます。成長ホルモンの分泌にはぐっすり眠ることが大切です。1年を元気に過ごすためにも、毎日しっかり睡眠をとってくださいね。

今年の健康目標は？

一年の計は元旦にあり！ さっそく、今年一年を健康に過ごせるように、目標を立てましょう。

それには、まず自分自身の生活を見直すことが大切です。今、何ができていて、何ができていないかな？ それをチェックすることから、健康生活への第一歩を始めましょう！



- 早寝早起きをする
- 運動習慣をつける
- 栄養バランスのよい食事をとる
(朝食もしっかり食べる、おやつを食べ過ぎない)
- つかれたときは、早めに休む
- 寝る直前まで、スマートフォンやパソコンを見ない



●赤ちゃんの呼吸で不安や緊張も少しすっきり●

勉強や何かに集中しているとき、気づくと息を止めてしまっていた、呼吸が浅くなっていたという経験はありませんか。例えば、不安や緊張があると、呼吸は浅くなってしまいがちです。

脳や体にしっかりと酸素を取り込むには、**腹式呼吸**が最適だそうです。理想は赤ちゃんの呼吸です。もし赤ちゃんに会う機会があったら観察してみてください。きっと呼吸のたびにお腹が波打つように動いているはずですよ。

右の「腹式呼吸のコツ」を心地よいと感じる範囲でやってみましょう。受験勉強などの不安や学校生活のモヤモヤも一緒に吐き出すイメージで行うとすっきりするそうです。

●腹式呼吸のコツ●

- ①鼻からゆっくりと吸い、おへその下に空気を溜める
- ②吸った時の2倍の時間をかけて口からゆっくりと吐く

●1月のヘルシープロジェクト実施日：1月14日（火）～1月20日（月）姫戸小学校・姫戸中学校
※13日（月）祝日（成人の日）のため、火曜日から実施します。
ひかり保育園は13日（月）～19日（日）に実施されます。

夏だけじゃない！

冬も「脱水」に気をつけよう

「脱水」は、汗をかきやすい夏に起こるものというイメージがありますね。でも、実は冬でも「脱水」は起こります。なぜなら、冬の空気は夏よりも乾燥しているからです。体の中の水分は、汗や尿、皮膚からの水分蒸発によって外に出ていきます。湿度が低く、乾燥する冬はこの水分蒸発が進むため、知らず知らずのうちに体の水分が失われやすくなるのです。また、暑い夏に比べると、喉の渴きを感じにくく、体が冷えてトイレが近くなるのを避けようと、あまり水分をとらなくなる傾向もあります。

つまり、体の外へと出ていく水分は多いのに、補給される水分は少なくなるため、「脱水」が起きやすくなるのです。

感染性胃腸炎の場合の脱水症状にも気をつけて！ 吐いたり下痢をしたりして、胃や腸が弱ると、体の中から急速に水分が失われます。

病気のときだけでなく、ふだんから温かい飲み物をとるよう心がけましょう。



学級閉鎖

(学年閉鎖・学校閉鎖)

になったら…？



例年、インフルエンザやノロウイルスによる感染性胃腸炎等の感染症が猛威をふるう時季となり、新型コロナウイルス感染症の再流行も引き続き懸念されています。

学校では「感染症の予防上必要があるときは、臨時に、学校の全部又は一部の休業を行うことができる」と法律で定められています。それに基づき、学級閉鎖（学年閉鎖・学校閉鎖）の実施やその期間については、教職員や学校医などで協議のうえ、学校長によって決定されます。

感染症の流行・罹患・欠席状況などは随時お知らせしていきますが、自身の体調管理、また学校からの連絡をしっかりとチェックしましょう。学級閉鎖（学年閉鎖・学校閉鎖）が実施されたときは…。



- ✓ 体調に問題がない場合は可能な範囲で自宅学習を進めてください。
また、特に祝休日は不要不急の外出を控えるなど、人混みを避けましょう。
- ✓ 引き続き毎日の健康観察を実施し、体調が優れない場合には速やかに学校に連絡のうえ、医療機関を受診してください。
- ✓ 感染者や濃厚接触者等に関する個人情報の保護に配慮し、SNS等でいたずらに情報を発信・拡散しないよう心がけましょう。



医師からインフルエンザやコロナ、感染性胃腸炎等の「感染症」と診断を受けた場合には、その日のうち、できれば17時までに学校（58-2503）へご連絡ください。

欠席ではなく出席停止の扱いを行います。