



令和8年1月13日

大矢野中学校

保健室 杉本

今年もよろしくお願いします。

新しい年が始まりました。みなさんは『1年の計は元旦にあり』という言葉を目にしたことはありませんか？これは『何事もまず初めに計画を立てることが大事』という意味です。みなさんはどんな1年にしたいですか？おぼろげでも、何かしらの目標をもとに計画を立て、一歩ずつ着実に進んで行きたいですね。今月の保健だよりでは、みなさんが心身のコンディションを整え、存分に力を発揮するために必要な冬の健康についてお伝えします。



冬休み明け・生活リズムを取り戻そう



「冬休みが終わって、なんとなく体がダル〜い」学校が始まってからこんな人はいませんか？原因の一つは、冬休み中に崩れてしまった生活リズムです。生活リズムを取り戻すには、毎日決まった時間に行動することがポイントです。早寝・早起き・朝ごはん、体を動かす、勉強するなど、決まった時間に行い、リズムある生活を心掛けましょう。

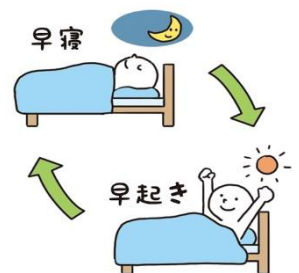
毎日、決まった時間に行動するのがポイント



受験当日に「自分の力」を引き出すために！

試験・面接に備えて

「時間が惜しい」「静かで集中できる」などの理由で、深夜まで勉強している人も多いと思いますが、試験や面接は朝（午前中）から実施されることが多いですね。夜型の生活でそのまま過ごしていると、当日起きられずに遅刻するなんてことになるかも？本番を想定して、生活リズムを朝型に切り替えていくことが重要です。



体調管理を最優先に

「十分な睡眠」「栄養のバランスのとれた食事」「適度な運動」は、生活の基本。加えていまの時期は、かぜ・インフルエンザ・感染性胃腸炎などの感染症の予防も必須です。手洗い、マスク、人混みを避けるなど、「うつらない」ための行動を実行して、心身ともに健康な状態をキープしましょう。

焦る気持ち、不安が先に立つこともあるでしょう。でも、みなさんが準備し、積み上げてきた実力で、道を切り開いていけるはず。そのためにも、万全の体調で臨むことが欠かせないのです。



要注意だよ！栄養ドリンクとエナジードリンク！！

勉強の合間の疲れを癒そうとしたり、眠くなってしまったけど、もう少し頑張ろうとしたりするときにエナジードリンクや栄養ドリンクを飲んでいる人がいるかもしれませんが、飲むときには注意が必要です。

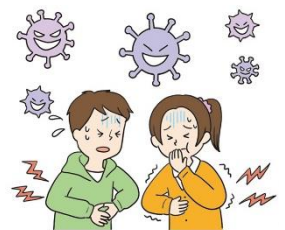
栄養ドリンクは「医薬品」「医薬部外品」で、飲むときの「用法・用量」が決まっています。決まりを確認して、必ず守ってください。

エナジードリンクは食品（清涼飲料水）で飲んでもいい量は特に決まっていますが、カフェインなどが他の飲み物に比べて多く入っています。カフェインは眠気が覚めたりする効果がありますが、とりすぎると、めまいや吐き気、心拍数の増加、ふるえなどを起こすことがあるため、栄養ドリンクやエナジードリンクの飲みすぎには十分、気をつけましょう。



感染性胃腸炎（ノロウイルス）に流行中！！

冬に流行する感染症の1つに**感染性胃腸炎（ノロウイルス感染症）**があります。ノロウイルスに感染すると嘔吐、下痢、発熱などの症状を引き起こす病気です。通常は、数日で自然に回復しますが、ノロウイルスは感染力が非常に強いため、周囲にうつりやすいことが心配です。特に、脱水症状をおこしやすい小さな子供や高齢者がいる家庭では、感染が広がらないように、家族みんなで注意することが大切です。



⚠️ **手洗いで徹底予防！**



⚠️ **マスクで侵入阻止！**



⚠️ **集団の中で吐かない！**



⚠️ **治っても油断しない！**



もしもノロウイルスに感染してしまったら…

ノロウイルスに感染すると、腹痛や下痢、嘔吐、発熱などの症状がでます。嘔吐や下痢の場合は、こまめな水分補給をして、脱水症状に気を付けてください。

また、吐物や便にはウイルスが含まれています。家庭内で広げないためには、適切な処理と処理後の手洗い・うがいが必要です。

※ノロウイルスにはアルコール消毒ではなく手洗いが有効です。

タオルの共用は控えましょう。

<汚物の処理方法>

- ☑️ 使い捨てのマスクと手袋を着用します
- ☑️ 汚れた衣服は100倍に薄めた塩素系漂白剤に5～10分浸し、消毒します
色落ちが気になるものは85℃以上のお湯に2分以上浸します
- ☑️ 汚れた場所も、しっかり塩素系漂白剤を薄めたもので消毒をします
塩素系漂白剤キャップ2杯 + 水500ml = 0.1%希釈液

