



# げんきいっぱい

令和4年度 No.11



あけましておめでとうございます。新しい一年が始まり、今日から3学期です！  
 冬休み中に、生活リズムが崩れてしまった人はいませんか？まずは、生活リズムをもどし、心も体も健康に過ごせるようにしましょう。また、新型コロナウイルス感染症をはじめ、風邪やインフルエンザにかからないように、引き続き、手洗い・うがい・マスクの着用等を心がけていきましょう。

## 【1月の保健行事】

11日(水)	身体測定(小)	18日(水)	身体測定(高)
12日(木)	身体測定(小)	19日(木)	身体測定(高) 歯科検診(小学部、他学部の欠席者)
13日(金)	身体測定(小)	20日(金)	身体測定(高)
16日(月)	身体測定(1小・1中)	23日(月)	身体測定(中)
17日(火)	身体測定(中)	24日(火)	身体測定(中)

## 睡眠リズムを整えて今年も元気にスタート！！

睡眠は集中力を高め、勉強の効率を上げるだけではなく、免疫力を高めることで感染症にもかかりにくくなります。6つのポイントを心がけて、質の高い睡眠を手に入れましょう！

### 1 日付が変わる前に寝る。(22時～23時より前に寝るのが理想。)

脳は睡眠中に骨や筋肉を作ったり、疲労を回復したりする「成長ホルモン」を分泌します。最も多く分泌されるのがこの時間帯です。



### 2 同じ時間に起きる習慣をつけましょう。

同じ時間に起きる習慣をつけると、睡眠リズムが一定になります。

### 3 最低でも6～7時間は寝ましょう。

睡眠不足が積み重なると、体や心に様々な不調をきたします。



### 4 お風呂は寝る1～2時間前に入りましょう。

人間は一旦上がった体温が下がることで眠くなります。

寝る1～2時間前にぬるめのお湯(40度程度)に入るのがおすすめです。

### 5 音楽や動画を流しながら眠るのはやめましょう。

音楽を流しつつすることで、絶え間なく脳に刺激が伝わり、睡眠の質が低下してしまいます。

### 6 夜食は避けましょう。

寝る前に食事をとると、食べ物の消化や吸収にエネルギーを使うため、体が十分に休養できません。食事は寝る2～3時間前にすませましょう。

# 感染症の予防方法についてもう一度確認しよう！！

気温が低く、空気が乾燥する冬場はインフルエンザが流行しやすい時期です。また、新型コロナウイルス感染症についても、第8波による更なる流行が心配されます。どちらのウイルスも、感染した人の咳やくしゃみに含まれるウイルスを吸い込んだり、手を介して鼻や口から入ったりすることで感染します。

感染予防に大切なことは・・・

## ①こまめに手洗いや消毒をする

ハンドソープを使って、手首や指の間、爪まで丁寧に手を洗いましょう。手洗いは、服等でふかず、清潔なハンカチでふきましょう。また、手指消毒も大切です。



## ②マスクをつける

マスクの着用は、咳やくしゃみでつばや鼻水が飛び散ることや、顔を触ることを防ぎます。

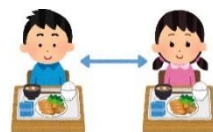
鼻と口を覆い、正しくマスクを付けるようにしましょう。



## ③食事をするときは、会話を控える。

食事をする際は、席同士を離し、前を向いて会話を控えて食べましょう。

また、食事が終わったら、すぐにマスクを付けるようにしましょう。



## ④免疫の働きを高める

栄養バランスの良い食事をとり、十分な睡眠を心がけるようにしましょう。



## ⑤換気をする

ウイルスがこもらないように、窓や扉を開けて空気を入れ換えるようにしましょう。



## ～保護者の皆様へ～

冬休み中にお子さまの健康上で気になる点ありましたら、ご連絡をお願いします。冬休み中にインフルエンザに罹患した等の情報もご連絡いただければ、罹患状況や流行状況の把握に活用していきたいと思っていますので、よろしくお願いします。

また、インフルエンザや感染性胃腸炎等、感染症の流行に伴い「学級（学年・学部）閉鎖」が心配される時季となりました。実施にあたっては、出席停止となっている児童生徒の人数、学校医からの情報や近隣地域の流行状況等を踏まえた上で、県教育委員会と連携して学校長が判断するため、同じご家庭の兄弟姉妹でも集団によって対応が異なることも考えられます。ご不明な点がございましたら、担任または養護教諭までお問い合わせください。

また、感染拡大防止のためにも、お子さまが感染症と診断された場合には、速やかに学校までご連絡くださいますよう、お願いします。

4月に配付した学校感染症一覧表もご活用ください。