

# 保健だより

令和7年1月9日  
加茂市立須田中学校  
どの子ども健やかに  
育ってほしい



3学期が始まりました。3学期は感染症の季節でもあります。生活リズムを整えインフルエンザをはじめ、新型コロナウイルス感染症などの流行が心配されています。引き続き油断せずに感染症予防を心がけ、充実した3学期にしていきましょう。

## 1月の保健目標 冬の健康管理を考えよう！～感染症予防②～



### 感染症予防度チェック！

【○か×かで答えてください】

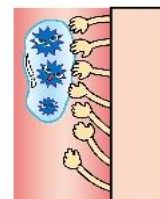
- ①生活リズムの乱れと、免疫力の低下は関係ない ( )
- ②笑うと活性化する免疫細胞がある ( )
- ③インフルエンザの潜伏期間は5日である ( )
- ④インフルエンザの特効薬は症状出現後48時間以内の服用が有効 ( )
- ⑤新潟県内に、インフルエンザ警報が出ている ( )
- ⑥ウイルスは低温で乾燥した環境が苦手 ( )
- ⑦石けんでの手洗いは、2度洗いが効果的 ( )

### 答え

- ① (×) 十分な睡眠と整った生活リズムで免疫力はUP
- ② (○) NK細胞という免疫細胞は、笑うことで活性化！
- ③ (×) インフルエンザの潜伏期間は1～3日
- ④ (○) インフルエンザは急な高熱、関節痛などが特徴
- ⑤ (○) インフルエンザ注意報から警報！になりました。
- ⑥ (×) ウイルスが活発になる環境は低温乾燥
- ⑦ (○) 手洗いでできない時はアルコール手指消毒も有効

### のどをうるうるさせて！

空気が乾燥すると、のどの奥の細かい毛（線毛）の動きが悪くなる。ウイルスが粘膜に入り込み仲間を増やしていく。のどをうるうるさせることで、線毛の働きが活発になり、ウイルスの入り込みを防いでくれる。こまめな水分補給（お茶を一口）やうがいも効果的。マスク着用も乾燥を防ぎます！



## かぜ・インフルエンザにかからないために☆☆☆ ☆ 気をつけよう☆

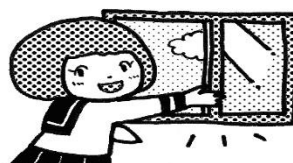
規則正しい生活習慣を守り、体調の維持につとめる



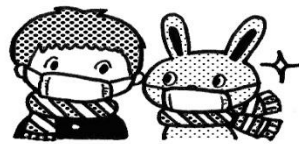
うがいや手洗いを習慣づける



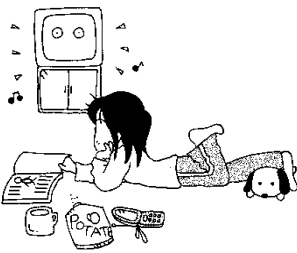
部屋の換気をする



流行時は人ごみを避け、マスクで感染を予防する



## ～受験期の健康について～



### ～こんな悪循環とはさようなら～

朝起きられない → 朝食が食べられない → 午前中は頭がぼんやり  
 ↑ ↓  
**夜ねられない** ← 夜食を食べる ← 夜に絶好調 ← お昼から元気  
 \*メディア時間の増加 \*夜型生活定着 (学校もテストも午前から!)

## 受験勉強の効率をよくする 5つのコツ

- ① 記憶を整理して保存するのは脳の「海馬」。記憶の固定までに約1カ月かかるので、この間に繰り返し復習しましょう。
- ② 声に出して読むと、脳の活動部分が多くなります。このため音読すると記憶に残りやすいと言われます。
- ③ 友だちに説明すると、自分がちゃんと理解できているかのチェックができます。

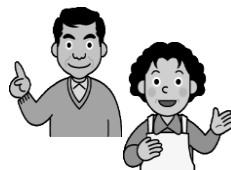
- ④ 脳が記憶の整理をするのは、眠っている時間。眠いのを我慢して勉強するより、きちんと睡眠をとるほうが、効率よく記憶できます。
- ⑤ 脳は、興味のあることから優先的に記憶します。イヤイヤ勉強するより、気持ちを切り替えて楽しくできると、記憶によく残るそうです。

体の調子を  
整えることも  
忘れずに!



## 心の健康について

10代の子どものに接する10か条より抜粋



子どもたちが、心身のコンディションを整えて、自分の持っている力を最大限に発揮できますように!

- 1 子どもを大人の力で変えようという思いは捨てて、肩の力を抜こう。
- 2 「どうして〇〇しないのか」という子どもへの不平不満を捨てよう。
- 3 今、現にある子どものよさ、子どもなりのがんばりを認めよう。
- 4 子どもへの支持、命令、干渉をやめよう。
- 5 子どもから、話をしてきたときは、忙しくても、しっかり聞こう。
- 6 本当に心配なことは、きちんと向き合って、しっかり注意しよう。
- 7 子どもに、なるべく「ありがとう」と言おう。



空腹時は避けよう

「10代からの子育てハッピーアドバイス」明橋大二 (著) より