

ほけんだより 1月

伊勢崎市立赤堀中学校
令和7年1月7日

新しい1年が始まりました。今年の干支はへびです。へびは脱皮しながら成長するため、「生命」や「再生」の象徴とされています。特に、2025年は干支の組み合わせで42番目の乙巳^{きのとみ}で、変化と新たな挑戦のエネルギーが高まる年とされています。また、大きな変化が訪れる可能性が高い年でもあります。自分を磨くための学びや挑戦を積極的に取り入れ、みなさんにとって自分の可能性を広げる年になりますように。



1月の保健目標：感染症(インフルエンザ・新型コロナウイルス)の予防に努めよう

❄️❄️❄️❄️❄️ < こまめな水分補給で感染症予防 > ❄️❄️❄️❄️❄️

冬はついつい水分補給を忘れがちです。でも、体が水分不足で乾いてしまうと、かぜをひきやすくなります。

のどの粘膜には「線毛」という毛のような組織があり、活発に運動しています。鼻や口から侵入したウイルスなどが粘液部分に付着すると、「線毛運動」によって体外に排出することで、体内への侵入を防いでいます。ところが空気が乾燥している冬に水分補給を忘れると、粘膜が乾き、線毛運動の働きが弱くなり、ウイルスなどが侵入しやすくなってしまい、かぜをひきやすくなるのです。

ふゆ すいぶん ぼくじょう を忘れず、
しっかりかぜ予防を
しましょう。



病原体がカラダに侵入する主な感染経路

飛沫感染



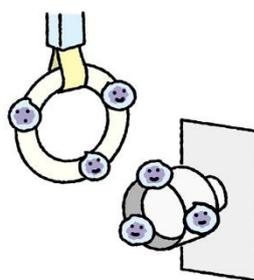
咳やくしゃみ、会話などで出た病原体を吸い込むことで感染。

空気感染(飛沫核感染)



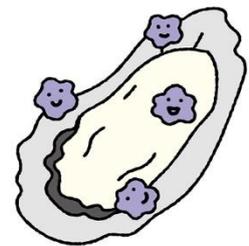
飛沫が乾燥して空気中に漂った病原体を吸い込むことで感染。

接触感染



病原体がついた場所を触り、手を介して口や鼻などから感染。

経口感染



病原体がついた飲食物を加熱などせず口にすることで感染。

保湿

水分補給・保湿クリーム…うるおいある生活を。



換気

2カ所開けて、空気を流そう



歯みがき

お口の中のケアで感染リスクが10分の1!?



寒くても換気しよう



換気をしないと…!

体調不良になりやすい

空気中の二酸化炭素の量が多くなると、頭痛や吐き気、息苦しさなどが現れることがあります。



感染症にかかりやすくなる

ウイルスが空気中に漂ったままになります。カゼなどの感染症を引き起こしやすくなります。



アレルギーを発症するかも

ホコリやダニ、カビなどがたまると、吸い込んでアレルギーを発症する可能性があります。



換気のポイントは“空気の流れ”



ここがポイント

短時間でもいいので換気する

対角線上の2カ所で空気の通り道を作る

ここがポイント

「寒いから」と閉めきるのは×。こまめに新鮮な空気を取り込みましょう

よい睡眠、とれていますか？

次の3つの観点から、あなたの睡眠を見直してみましょう！

量



翌日、眠気を感じる場合は、睡眠時間が足りていません。個人差はありますが、中高生では8～10時間の確保が推奨されています。
(厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド」より)

質



やっている人は多そうですが、寝る直前までスマホを見るのは睡眠の質を下げる原因になります。量(睡眠時間)が不足することにつながるなので絶対にやめましょう。

リズム



睡眠と覚醒のリズムは体内時計によって調節されています。このリズムが乱れないよう朝起きたら日の光を浴びる、朝食をきちんと食べるなどして体内時計を整えることが大切です。

*みなさん、学校保健委員会で学んだ「睡眠の大切さ」を覚えていますか？
冬休みで生活リズムが乱れてしまった人は、少しずつ朝型の生活リズムに戻していきましょう！