



<今月の保健目標>

- ・教室環境を整える
- ・衣類による体温調節の工夫

今年も残すところ、あとわずかとなりました。みなさんにとって、今年はどうな1年でしたか？  
新型コロナウイルス感染症が5類に引き下げられたことで、これまでの制約が少しずつ緩和され、文化祭や運動会などの学校行事を思い切り楽しめた人も多かったのではないのでしょうか。



26日からは冬休みに入ります。インフルエンザやコロナウイルス感染症に気を付けながら、元気に過ごしてください。3年生の人は勉強漬けの毎日かもしれませんが、たまには息抜きすることを忘れず、受験勉強を頑張ってください。



冬休みも元気に過ごすために・・・

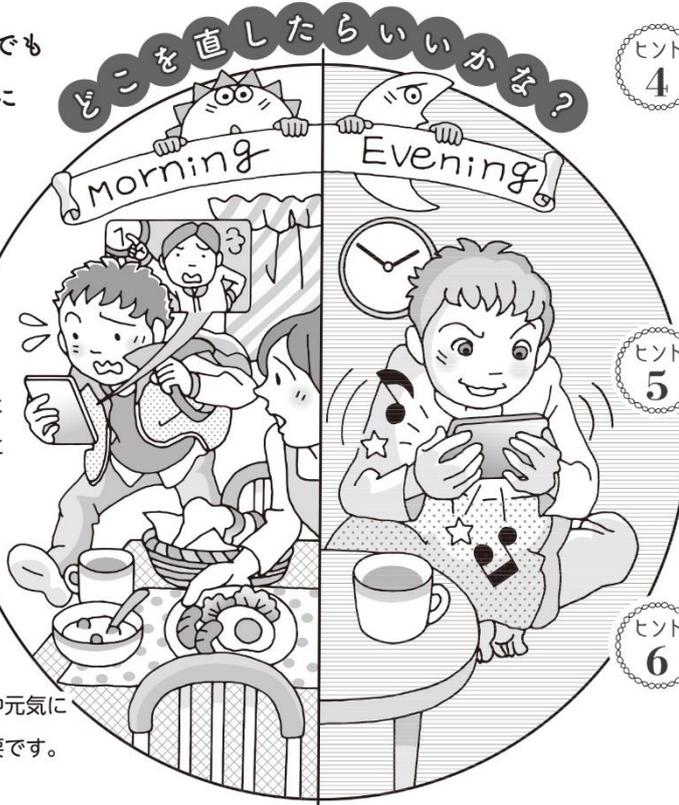


## ぐっすり眠るための6つのヒント

**ヒント 1** 起きる時間は休みの日でも  
できるだけいつも通りに  
第一歩となる起床時間は  
目覚ましをかけて一定に。

**ヒント 2** カーテンを開けて  
日の光を浴びよう  
脳と体は、太陽の光を浴びると  
睡眠モードから目覚めモードに  
切り替わりやすくなります。

**ヒント 3** 朝ごはんを食べるのも  
意外と大切  
夜眠りやすくするために、日中元気に  
活動するエネルギー補給は重要です。



**ヒント 4** エナジードリンクや  
コーヒーはほどほどに  
カフェインは体外に出るまでに時  
間がかかり、眠れなくなりがち。  
利尿作用で夜起きる原因にも。

**ヒント 5** 眠る前ギリギリまで  
スマホ・ゲームはNG  
光の刺激で脳や体が睡眠モードに  
切り替わりません。部屋を暗くす  
るのもコツ。

**ヒント 6** 就寝時間は決めておこう  
起きる時間から逆算して自分に必  
要な睡眠時間を確保しましょう。

**冬休みを元気に過ごすカギは睡眠リズム!** 睡眠には心の問題や体の問題など、いろんなものが影響しています。心配ごとがあるときは保健室でも話を聞きますよ。



### 睡眠ホルモンの仕組み

みなさんの脳からは、いろんなホルモンが分泌されています。睡眠を促す「**メラトニン**」もそのひとつ。メラトニンは明るい光によって分泌が止まるので、朝にたっぷり太陽の光を浴びるとすっきり目が覚めるのですが、逆に夜遅くまで明るい光を浴びていると量が少なくなって、睡眠に悪い影響が出てしまいます。スマホのブルーライトも明るい光のひとつです。寝る前はスマホの使用を控え、ぐっすり眠れるといいですね!

# △低温やけどに注意△

寒くなってきて、暖をとるためにカイロや湯たんぽを使っている人も多いのではないのでしょうか。冬の必需品ともいえるものですが、気を付けて使用しないと気付かないうちにやけどをしてしまうことがあります。

## 低温やけどって何？

熱湯など熱いものに触れたときのやけどと違い、44～60℃とあまり熱くないものに長時間触れることによって起こるやけどのことです。「温度が低いなら大丈夫」と考える人がいるかもしれませんが、そんなことはありません。温度が低いため、気付かないうちに、皮膚の深い部分まで熱が伝わり重度のやけどになってしまいます。

### これを使うときは注意！

- ◇ カイロ
  - ◇ 湯たんぽ
  - ◇ ホットカーペット
  - ◇ こたつ
- など

### 低温やけどを

してしまったら

1. すぐに流水でしっかり冷やす
2. やけどに触れないようにする
3. 病院を受診する

## カイロによる低温やけどを防ぐために



肌に直接貼らない



貼ったまま寝ない



熱くなったら外す

- ときどき姿勢や貼る場所を変えたりして、長時間同じ場所に密着させないようにしましょう。

### カイロが温くなるのはなぜ？

鉄は空気中の酸素に触れると化学反応を起こし、熱が発生します。カイロの中には鉄の粉が入っていて、それが熱を作り出します。また、温度や持続時間を調整するために、水や炭なども入れて、私たちが快適に温めてくれる仕組みになっています。



## 教室の空気検査をしました

12月2日(月)～14日(木)の決められた1日で、1・2年生の保健委員が教室の空気検査を実施しました。授業開始時と終了時の「二酸化炭素濃度、室温、湿度」を計測し、寒さを感じにくく、効果的な換気を行うために、各クラスで窓の開け方などを工夫してもらいました。結果は後日、委員会だよりにて報告します。寒いですが、換気は感染症対策にもなるので、常時少しずつ窓を開け、空気の入替えができるような教室環境を作ってください。

CO<sub>2</sub>モニターを  
活用してくださいね！



## 提出し忘れの書類はありませんか？

学校生活管理指導票や、日本スポーツ振興センターの申請用紙など、提出し忘れて手元に持っている人はいませんか？学校生活管理指導票は保健室で保管する大事な書類ですので、定期検診が終わり次第、提出してください。スポーツ振興センターの申請は、災害発生日から2年が経過すると時効となり、申請できなくなります。また、申請から医療費の給付まで時間がかかりますので、手元に書類を持っている人は、早めに提出をお願いします。

よいお年を  
お迎えください

