



気がつけば12月。2023年はみなさんにとってどんな年だったでしょうか…？  
感染症が流行しているにもかかわらず、12月に体調不良で保健室にくる生徒が少なく、みなさんの健康管理の成果ではないかと感じています！  
冬休みも生活リズムを崩さないよう、健康に過ごしましょう。



知ってる？

### 冬休みも健康に過ごそう！！

#### ウイルスの感染経路『3つ』

**接触感染**  
手すりなど、みんなが使う場所にウイルスがついていることがあります。そこを触った手で口や鼻を触るとウイルスが体の中に入ってくるかも…

**空気感染**  
窓を閉め切ったままの部屋には、空気中のウイルスがフワフワ浮かんでいます。それを吸い込んでしまうかも

**飛沫感染**  
咳やくしゃみをすると大量のウイルスが飛び散ります。周りの人はそのウイルスを吸い込んでしまうかも…

#### ウイルスから体を守る 3つの技！

元気マンは、3つの技でウイルスと戦っているよ。みんなも一緒にやってみよう。

##### マスクガード



マスクをしていればウイルスが飛び散るのを防げるよ。吸い込むウイルスも減らせるよ。

##### 手洗いアタック



せっけんを使って手を洗えば効果抜群。こまめにウイルスを洗い流そう。

##### 換気ハリケーン



寒くても時々窓を開けてウイルスを追い出そう。気持ちもすっきりするよ。

風邪かな？  
と思ったら…

#### 睡眠をとる

ゆっくり休むのが一番。休むことで、体にある回復力や病原菌と戦う力を高めることができます。



#### 水分補給

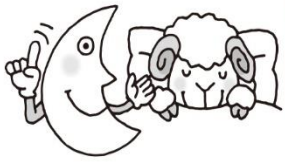
脱水状態にならないように、意識的に水分をとりましょう。冷たいものより室温くらいのがオススメ。



#### 栄養補給

細菌やウイルスと戦うために、食事をしましょう。おかゆややわらかく煮たうどんなどがオススメです。のどが痛いときはゼリーなど食べやすいものを取りましょう。



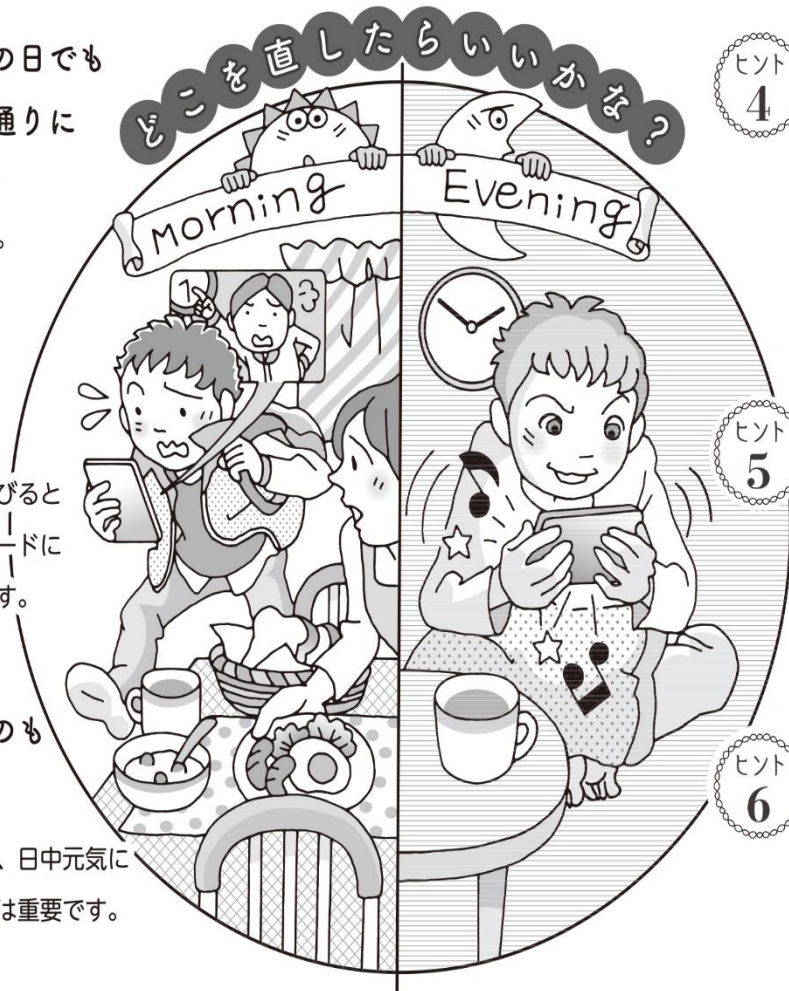


# ぐっすり眠るための6つのヒント

**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。

## 保健室のひとりごと



この時期はおいしいものが多いですね。  
最近のブームはお芋です。炊飯器で炊くとほかほか甘くなります。  
お正月といえばおせち料理ですね。それぞれの料理の言い伝えは分かるでしょ  
うか？私はなんと言っても『栗きんとん』が大好きです！いっぱい食べてお金  
持ちになれたらいいなあ…（冬休み食べ過ぎてしまいそうな予感…(´\_`)）  
2023年、大変お世話になりました。よいお年をお過ごしください。  
1月、元気な皆さんと会えることを楽しみにしています！！