

# ほけんだより



令和6年12月25日(水)  
江戸川区立葛西第二中学校  
生活指導部

今年も残りわずかとなり、明日から冬休みです。冬休み中はついつい夜更かしをしてしまい生活リズムが乱れやすくなります。

私たちの体は、太陽の刺激を受けるとセロトニン（幸せホルモン）が作られ、夜間になるとメラトニン（睡眠ホルモン）になる仕組みが備わっています。メラトニンは概日リズム（体内時計）に深く関係していますが、冬は日照時間が短く、セロトニンとメラトニンの作られる量が少なくなるため寝ても眠い状態になります。そのため、日中（できれば午前中）に窓際で日差しを浴びるだけでも効果があるそうです。



冬の朝散歩もいいね！



江戸川区では、睡眠から将来の生徒自身の健康づくりに取り組んでいます。7日間睡眠日誌を記録し、睡眠時間を客観的に把握することで体調面の変化に気づくきっかけになれば良いと考えています。ぜひ7日間取り組んでみましょう。

生活リズムを整えながら、新年、そして3学期に向けて心と体をリフレッシュしていきましょう。

## 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の原因になります。量（睡眠時間）が不足することにつながるため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。

**冬休みは**

〇〇すぎに注意して！

- 食べすぎ**  
クリスマスやお正月など、ついつい食が進む行事が多いですね…
- やりすぎ**  
一日中、スマホを使ったり、ゲームをしたりしないようにね！
- だらだらしすぎ**  
夜ふかししたり、部屋でゴロゴロしてばかりだと生活リズムが乱れてしまいますよ。



区内の小中学校ではインフルエンザが流行しており、葛西二中でも12月中旬からインフルエンザや発熱等での欠席が急速に増え、学級閉鎖も行いました。3学期はインフルエンザだけではなく、様々な感染症の流行時期と重なります。予防していても感染してしまうこともあります。3年生は入試も控えているので、普段以上に体調の変化に気づき、早めの対応をしていきましょう。

今年度も引き続き、インフルエンザに罹患した場合は『季節性インフルエンザ診断報告書・登校報告書』の提出が必要となりますので、登校再開日に学校にご提出ください。なお、新型コロナウイルスの診断を受けた際は、証明書の提出は不要です。



発症日を入れてね

元気回復

## 登校再開日早見表

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
	日	日	日	日	日	日	日	日	日
新型コロナ	発症	発症	発症	発症	発症	発症	発症	発症	発症
	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱
	咳	咳	咳	咳	咳	咳	咳	咳	咳
	喉痛	喉痛	喉痛	喉痛	喉痛	喉痛	喉痛	喉痛	喉痛
	倦怠	倦怠	倦怠	倦怠	倦怠	倦怠	倦怠	倦怠	倦怠
宣言	宣言						宣言	宣言	宣言
登校再開							登校再開	登校再開	登校再開
インフル	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱
	咳	咳	咳	咳	咳	咳	咳	咳	咳
	喉痛	喉痛	喉痛	喉痛	喉痛	喉痛	喉痛	喉痛	喉痛
	倦怠	倦怠	倦怠	倦怠	倦怠	倦怠	倦怠	倦怠	倦怠
	宣言	宣言	宣言	宣言	宣言	宣言	宣言	宣言	宣言
登校再開							登校再開	登校再開	

コロナもインフルもここは同じ  
基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」

コロナは「かつ症状が軽快した後1日を経過するまで」  
インフルは「かつ解熱後2日を経過するまで」



## 手洗い&ハンカチ点検を終えて

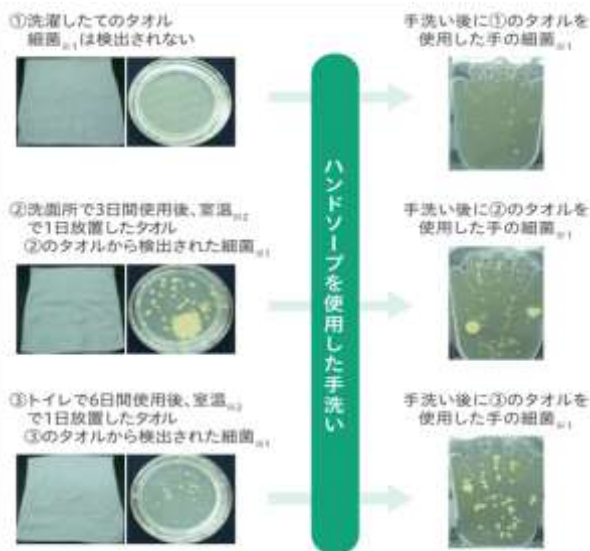


昨年度から保健委員会では『手洗いマスターになろう☆』ということで、30秒間石けんでしっかり手洗いをを行い、普段の手洗いとの違いを体験する取組みを行っています。さらに12月には3年生を対象に、これからの季節は感染症の流行時期と受験が重なる季節のため、ハンカチを毎日持参しているか『MYハンカチ持っている?~たかがハンカチ・されどハンカチ~』の点検を実施しました。

手洗いは1年生を中心に実施し、汚れに見立てたスタンプを落とすために、普段よりも手洗いに集中して取り組む様子が見られました。3年生のハンカチ点検は5日間実施し、最終日には1クラスが所持率100%の目標を達成することができました。その他のクラスの所持率も最終日は高かったため、保健委員の取組みを機に3年生の意識が高まったのではないのでしょうか。

それではなぜ、手洗いの後はハンカチ等で拭いた方が良いのでしょうか?手が濡れている状態は、菌の繁殖を促進してしまいます。また、手の水気が残ったままアルコール消毒を行うと、手の水分でアルコールの濃度が薄まってしまうことがあるので、ハンカチ等で手の水分を拭くことが大切なのです。

しかし、1日使用したハンカチ等は湿っており、手に付着した汚れから菌が繁殖しやすくなっているため、1日使用したハンカチ等は洗濯に出し、清潔なものに毎日取替えましょう。



(株)ライオンが行った実験の結果でも分かるように、せっかく丁寧に手洗いをしても、菌が繁殖したタオルで手を拭いてしまうと、手に菌が付着するので逆効果です。一見すると汚れていないように見えるかもしれませんが、『毎日取り替える』ことをおすすめします。



(出典：ライオン株式会社 Lidea)



### \*ハンカチ点検実施後の感想(3年生)\*

- ◇個別に声かけをしたら持って来る人が増えた
- ◇これを機に一人でも多く、日頃からハンカチを持つようになる人が増えるといいなと思った
- ◇この取組みをして、どんどんハンカチを持って来ている人が多くとても良かった。でも100%にならなかったのは残念だった
- ◇月曜日はハンカチチェックを忘れてハンカチを持って来ていない人が多かった