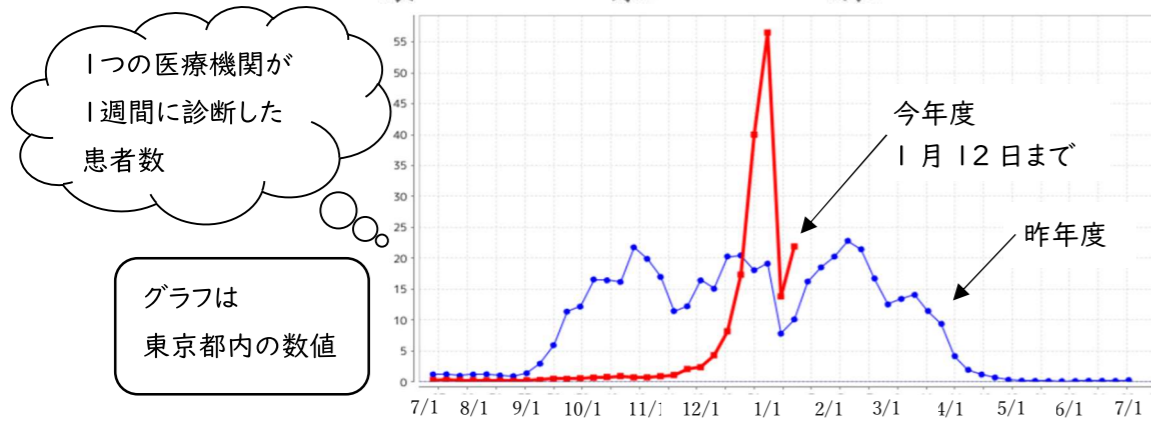


ほけんだより 11月

令和7年1月20日 江戸川区立南葛西中学校 保健室

インフルエンザ流行中



現在、検出されているインフルエンザの型は、A型2種類(AH1pdm09とAH3亜型)、B型1種類(Victoria系統)です。そのうち、A型の“AH1pdm09”が約9割です。一度かかった人も異なる種類のA型に再度かかったり、B型にかかる可能性もあります。

《 南中のインフルエンザによる欠席者数 》

12月1週	12月2週	12月3週	12月4週	1月2週	1月3週	合計
2人	1人	15人	15人	3人	12人	48人

1年 16人
2年 19人
3年 13人

インフルエンザは出席停止です。

【出席停止期間】

発症した日を0日と数えて5日を経過し、かつ、解熱した後2日経過するまで
※解熱した日を0日と数えます。

インフルエンザで学校を欠席した場合は出席停止扱いとなり欠席数にカウントされませんが、治って学校に登校する際は、「インフルエンザ診断報告書・登校報告書」の提出が必要です。(診断時に医師が記入する欄と、登校再開時に保護者が記入する欄があります。)

インフルエンザ受診の目安

12時間以上たってから…

症状が出てから12時間以上たつたなければ、検査をしても反応が出ないことがあります。

48時間以内に…

症状が出てから48時間以内にインフルエンザの薬を服用することで、効果が期待できます。

ただし…子どもは急に症状が悪くなることもあるので、様子をよく見て受診の時期を見逃さないように！

感染症にかかった際(出席停止の際)の学校への提出書類について

*書類は病院で用意しているところが多いですが、南中のHPからもダウンロードできます。なお、病院独自の様式でも構いません。

感染性胃腸炎、マイコプラズマ肺炎、溶連菌感染症等

インフルエンザ

コロナ

インフルエンザ・コロナ以外の

睡眠はとっても大切!

L 睡眠の効果

医師と保

疲れているときこそ睡眠が大切です。
睡眠には心と体を回復させる働きがあります。
しっかりと眠ることで体と脳が休まりメンタルの回復にもつながります。

睡眠の役割は「心身のメンテナンス」です。私たちが眠っている間、体の中では体や自律神経等の不具合を修復して翌日の活動に備えています。そして心身に様々な効果をもたらしてくれます。

記憶の定着

睡眠中に、大切な情報は記憶として定着・保持されます。嫌な感情や体験を、不要な記憶として整理する働きもあります。



美肌効果

成長ホルモンが肌の修復をうながします。深い睡眠の時間が長いほど成長ホルモンが出て、肌にも良い影響を与えるとされています。

疲労回復

睡眠中に出る成長ホルモンは成長促進だけでなく、細胞のダメージを修復し、古い細胞を新しい細胞に入れ替わらせ、疲労物質の排出をうながします。

肥満防止

十分な睡眠がとれると、太りにくくなります。食欲を抑え代謝を促進するホルモン(レプチン)を分泌させます。

睡眠不足による影響

睡眠が不足すると、思考力の低下を引き起こしたり、不安感や気分の落ち込みなどをおこしやすくなります。



睡眠不足だと…ストレスに弱くなる!

ストレスを感じているとき、体内ではストレスと戦う大切なホルモン(コルチゾール)が分泌されています。ところが、ストレスが続き分泌が長期にわたると、自律神経のバランスが崩れて集中力が低下したり、イライラしやすくなります。また、記憶に関わる脳の部位(海馬)が委縮し、気分の落ち込みや不眠の症状などにつながるともいわれています。睡眠不足もコルチゾールの分泌を増やすため、ますますストレスに耐えられなくなるという悪循環になってしまいます。

良い眠りのためには

- 毎日同じ時間に起きる
- 昼寝は上手にする(10分~30分以内)
- カフェイン(コーヒーやお茶に入っている)は夕方からひかえる
- 夜、明るい光を浴びない。スマホの使用はひかえる
- 運動は寝る3時間前に30分程度の軽いものを実施する
- 朝は、起きてすぐに光を浴びて、空を見る
- 規則正しい食事をする
- ぬるめの入浴でリラックスする
- 眠くなったら布団に入る
- 体温が下がるときが入眠しやすい



ガンバシ! 受験生

夜型から→朝型へ!

脳が活発に働き出すのは、起きてから約3時間後です。

試験開始時刻には頭が冴えているように生活リズムを作りましょう。



朝ごはんをしっかり食べる!

空腹では集中力が落ちます。朝ごはんを必ず食べましょう。



睡眠時間をしっかり確保!

睡眠により脳の疲労回復が図られ記憶したことが整理されます。上手に睡眠時間を確保しましょう。

