



改めまして、ご入学、進級おめでとうございます。毎日、元気に過ごせていますか？連日報道されているように、新型コロナウイルスの蔓延が今後も懸念されます。私たち一人一人の行動が、自分の命、家族の命、周りの人の命を守ることに繋がります。自分の健康は自分で守ることができるよう、毎日の手洗い・うがい、睡眠、食事を大切に生活ができるようにしていきましょう。

保健室は、皆さんが元気に学校生活を送ることができるよう応援しています。

## 学校再開にむけて、元気に活動するために！



### <気をつけたい3つの密>

- ① 換気の悪い“密閉空間”
- ② 多数が集まる“密集場所”
- ③ 至近距離での会話や発声をする“密接場所”

### <日常生活の中で気をつけること>

- ① 石けんを使った手洗い・うがい、消毒をしましょう。
- ② 換気をしましょう。
- ③ 睡眠時間の確保(23時までには、寝るようにしましょう)
- ④ 栄養バランスを考えて食事を摂ろう。



マスクをするときは、  
鼻と口を覆うようにしましょう！

**免疫力 UP！ 抵抗力 UP！**

## 睡眠時間を確保しよう！～疲労回復＝免疫力 UP！ だけじゃない～

みなさんは、毎日何時に寝ていますか？睡眠は、疲労回復、特に休みなく働いている脳を休ませるために欠かせないものです。個人差はあるものの、通常7～8時間は必要とされています。

このほか睡眠は体温の1日の変動やホルモンの分泌とも深く関わっています。本来ヒトは、最低体温後に目覚め、最高体温後に眠るというサイクルを持っています。また、体を成長させる成長ホルモンの分泌は、入眠直後が最も盛んです。夜更かしなどで睡眠不足になったり不規則な睡眠をとっていたりすると、これらのリズムが乱れ、身体や精神に変調をきたします。

### ★身長が伸びる★

みなさんは、成長期なので十分な成長ホルモンが分泌されることにより、身長が伸びています。成長ホルモンが活発になる時間は、「午後11時～深夜1時の2時間」で、この時間帯に熟睡状態であることが重要になります。

### ★成績が上がる★

睡眠＝記憶を整理する時間です。ヒトは、日中に見聞きした記憶を睡眠中に整理することで、学習結果として定着させています。しっかりと睡眠をとることで、勉強したことが記憶として定着し、成績が上がりやすくなります。

### ★心を落ち着かせてくれる★

夜更かしや、睡眠不足が続くと、イライラしたり、不安が大きくなったりします。睡眠中は記憶の整理が行われ、同時に心身のストレスも解消してくれます。

さまざまな感染症に負けないためにも、23時には寝て免疫力を上げましょう。

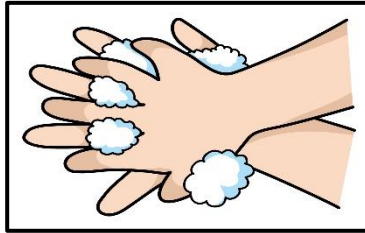




## 手洗いで感染症から身を守ろう！



① 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをこすります。



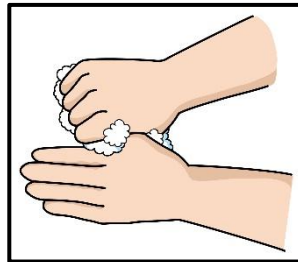
② 手の甲を伸ばすようにこすります。



③ 指先、ツメの間を念入りにこすります。



④ 指の間を洗います。



⑤ 親指と手のひらをねじりながら洗います。



⑥ 手首も洗い、流水で洗い流します。

## はじめまして…



養護教諭の高野祥代です。

みなさんが、毎日健康で安全に学校生活を送れるように、一緒に考え、サポートしていきます。

まずは、みなさんの名前を早く覚えたいと思います。保健室に来室するときは、学年と学級と名前を教えてください。よろしくお願いします。



## 保護者の皆様へ



お子様のご入学、進級おめでとうございます。今年度より、輪之内中学校でお世話になります。臨時休業に伴い、保護者の皆様にも大変ご心配をおかけしております。お子様が元気に学校生活を迎えられるように、引き続きご家庭でのサポートをよろしくお願いいたします。お子様の健康面等で何かありましたら、養護教諭までお知らせください。よろしくお願いいたします。