

ほけんだよい

1月

令和7年1月8日

市川市立妙典中学校

保健室

あけましておめでとうございます。新しい一年がスタートしました。今年も心身ともに健やかな一年にしましょう。これから寒さが厳しくなり、新型コロナやインフルエンザなどの感染症がますます流行しやすくなります。睡眠不足になるとからだの免疫力が落ち、感染症になりやすくなってしまうため、「早寝・早起き・朝ごはん」を徹底して、からだの免疫力を高めることが大切です。

特に、3年生は進路に向けての大切な時期でもあります。受験を乗りきるために、まず生活リズムを整えることから始めましょう。試験は午前中に行われることを忘れずに！



1月の保健目標 寒さに負けない生活をしよう



あっという間だった冬休み、皆さんはどのように過ごしましたか？クリスマスやお正月は家族や親戚で集まったり、テレビ番組や動画を観て楽しんだり、ついつい夜遅くまで起きていた人もいるのではないのでしょうか。3年生は受験勉強に熱中するあまり、夜更かしをしていた人もいるかもしれません。

東京ベイ・浦安市川総合病院 CEO 神山潤先生のお話によると、そもそも人間の生活リズムをコントロールする体内時計は1日「約24時間10分」のサイクルになっているので、生活リズムが崩れやすく、朝の光を浴びることにより、脳が太陽の光を視覚で認識し、生活リズムが1日「24時間」にリセットされているのだそうです。だから、夜更かしをしたまま朝の光を浴びないと、体内時計がリセットされず生活リズムが崩れやすくなります。どんなに眠くても朝がんばって起き、太陽の光を浴びるようにしましょう。生活リズムが整ってくれば、夜は自然と眠くなるはずですよ。メディアコントロールも続けましょう。

保健委員会からの提案

- ① 人を巻き込むメディアの使用は21時までにはしましょう
- ② 1週間に2日は早寝デーを作ろう

自分のために
みんなのために

カゼ インフルエンザ

協力して流行を防ごう

感染症予防の3原則

抵抗力を高める

- ✓ バランスのとれた食事
- ✓ 予防接種
- ✓ 適度な運動
- ✓ 十分な睡眠

感染経路の遮断

- うがい
- 手洗い
- マスク
- 咳エチケット
- 患者の隔離

感染源の除去

- 出席停止デマ



性について学ぶ

☆ 12月に行った思春期講演会の講師 やまがたてるえ先生(助産師・看護師)から、ご自身の著書「13歳までに伝えたい女の子の心と体のこと」・「13歳までに伝えたい男の子の心と体のこと」を図書室に寄贈していただきました。興味のある人は読んでみてください。

☆ 10代の若者が抱える性のモヤモヤに答える性教育WEVメディアです。
医師や助産師など多くの専門家が若者の悩みに回答したり、キャラクターたちと性について学んだりすることができます。



セイシル

☆ 男子の性について学びたい人はぜひ、こちらをチェックしてみてください。
岩室紳也先生(泌尿器科医師)のホームページです。

[岩室紳也先生の紳也`s ホームページ https://iwamuro.jp](https://iwamuro.jp)



性に関する困りごとに関する相談窓口

- ☆ 思春期無料電話相談 (社)千葉県助産師会 ミッドワイフ千葉
(月～金・10～13時) ☎080-5039-4720
- ☆ 性被害の相談 ☎#8891 早くワン(ストップ) (通話料金がかかります)
- ☆ DV相談ナビ ☎#8008 (通話料金がかかります)



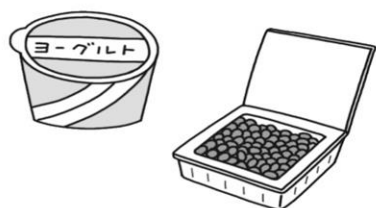
保護者の方々へ

様々な事情で生理用品の用意が難しい生徒を対象に配付いたします。必要な場合は、直接保健室までお声かけください。生徒本人からの申し出でも結構です。【個別対応いたします】



免疫力を高めてくれる食べ物は？

腸内環境を整えるもの



腸内の善玉菌が増えると免疫力がアップします。乳酸菌等の善玉菌が含まれているヨーグルトや、善玉菌を増やす納豆がおすすめです。

抗酸化作用のあるもの



「ビタミン」が含まれる緑黄色野菜、「ミネラル」が含まれるレバー、ゴマ、豆、海藻等は、活性酸素を抑制して免疫細胞を働きやすくします。

体を温めるもの



体温が下がると免疫力も低下します。根菜類、しょうが、にんにく、ネギ、にら、唐辛子等を食べ、体を温めるようにしましょう。