



晃陽は
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

晃陽中・保健室

12月の保健目標 冬を健康に過ごそう

市内の小中学校では、インフルエンザを中心としたさまざまな感染症が流行しています。

よい年を迎えられるよう、引き続き感染症対策を心がけて生活しましょう。

もうすぐ冬休み

朝寒くて布団から出られず、ついつい朝寝坊になりがちかと思いますが、冬休み中も「早寝早起き朝ごはん」を意識して過ごしましょう。



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

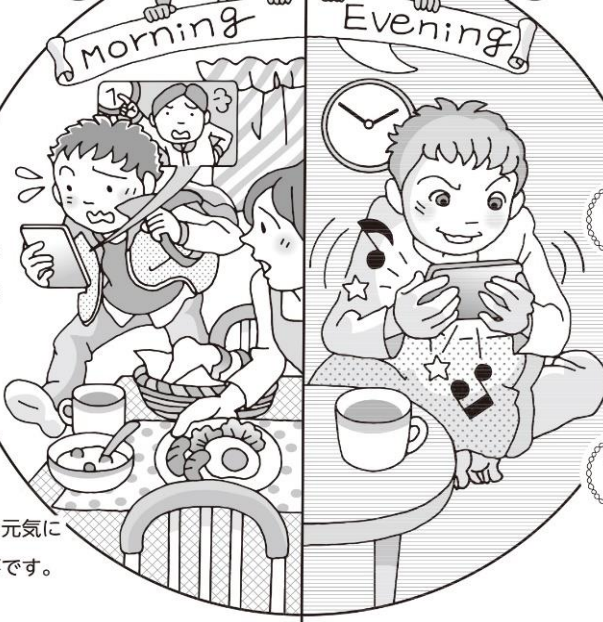
脳と体は、太陽の光を浴びると
睡眠モードから目覚めモードに
切り替わりやすくなります。

ヒント
3

朝ごはんを食べるのも
意外と大切

夜眠りやすくなるために、日中元気に
活動するエネルギー補給は重要です。

どこを直したらいいかな？



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。
心配こ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。

学校保健・給食委員会が開催されました！

12月17日（火）に、本校学校医と学校薬剤師の先生方、PTA 会長様、副会長様、1学年委員長様にご参加いただき、本校生徒・職員と共に学校保健・学校給食について協議しました。ご参加いただきました皆様、誠にありがとうございました。

《生徒による委員会の活動報告》

☆生徒会保健体育委員会

- ・常時活動について（健康観察簿の管理、教室の換気、加湿器の管理、歯みがきの呼びかけ、ボール管理など）。
- ・保健班と体育班に分かれての活動について。体育祭や持久走大会の実行委員会、各保健行事の司会進行、衛生検査の実施など。

☆生徒会給食委員会

- ・常時活動について（給食前の準備、衛生管理表のチェックなど）。
- ・文化祭での活動、食育週間について、学校農園食材洗いなど。

《定期健康診断の結果について》

- ・視力検査の結果、昨年度や一昨年度と比較すると、年々視力低下が進んでいる。
- ・歯科検診の結果、う歯（虫歯）のある生徒は年々減ってきているが、歯肉の状態が悪い生徒が増えている。学校への歯ブラシ持参、毛先の状態について啓発。

《新体力テストの結果について》

- ・運動量を増やす取組により、少しずつ体力が伸びている。
- ・握力は強く、男子は柔軟性、女子は筋力が低い。
- ・ボール投げは、全国との差がなくなってきた。

《学校給食の現状について》

- ・食育の取り組みについて。
- ・食物アレルギー対応について。
- ・お弁当の日について。
- ・様々な給食の紹介。

《協議・質疑応答より一部抜粋》

Q: 今後生徒の人数が減っても、自校給食の継続は可能か？

A: 現時点では、地域の方々の協力のおかげで継続可能。

Q: 保健室利用はどの程度あり、どのような怪我が多いか？

A: 本校の利用者は比較的少なく、怪我の程度も軽症が多い。会話や身長測定での利用が多く、安心している。

意見: 握力が強いのは自転車通で鍛えられているのかもしれない。



《学校医 須藤晃彦先生より》

パンデミックは大抵3年で終息するが、新型コロナウイルスが流行してから5年経過している。日本では隔離政策を強く行った影響で、国民全体の免疫が弱くなってしまい、現在さまざまな感染症が増えている。今後も手足口病やアデノウイルス感染症の増加が考えられる。引き続き感染症対策の徹底を。



《学校薬剤師 廣瀬悦子先生より》

ウイルスや菌は目に見えないからこそ、手洗いうがい等の基本的感染症対策を続けることが大切。

給食室では使い切りが鉄則。給食に関わらず、家庭でも食べきり、使い切りを心がけ、食べ物を大切にするためにも残食しない指導を。