

# 保健だより 1月



令和6年1月  
陽南中学校保健室

2024年になりました。今年もよろしくお願いします。みなさんは今年の目標を立てましたか？目標を達成するためにはコツコツと努力を積み重ねることが大切です。そのためには、まず健康な心と体が必要です。今年もケガや病気に気を付けて過ごしましょう。みなさんの毎日が、充実した日々になるよう応援しています！

## 1月の保健目標

かぜやインフルエンザの予防に努めよう



## かぜとインフルエンザはどう違う？

みなさんご存知、冬の時期、私たちにとっての大敵、「かぜ」と「インフルエンザ」ですが、この2つの違いが分かりますか？大まかな症状や予防法は似ていますが、違いもあります。比較して見てみましょう。体調を崩してしまった時や受診の際の参考にしてください。

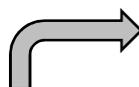
	かぜ 	インフルエンザ 
発症の早さ	徐々に発症する	急激に発症する
主な症状	せき、鼻水、鼻づまり、喉の痛みなど軽い症状が多い	強い全身症状（関節痛、筋肉痛など）が出やすい
発熱時の体温	あっても37℃台が多い	38℃を超える
悪寒、倦怠感	軽め、またはほとんどない	強く、全身で生じる
主な病原体	ライノウイルスなど	インフルエンザウイルス
感染力	それほど強くない	強い。短期間で多くの人に感染する
合併症	ほとんどみられない	肺炎や脳症などの合併症もみられる

### 自分でできる予防法

規則正しい生活で免疫力を高め、室内の温度と湿度にも注意して、ウイルスが過ごしにくい環境を作りましょう。正しい手洗いでウイルスを除去することも忘れずに。インフルエンザにはアルコール消毒も有効です。

### 室内環境の目安

温度：17℃以上28度以下  
湿度：30%以上80%以下



# 睡眠について

今年度保健委員会では「睡眠」をテーマに活動しています。17日（水）の生徒会朝会では、睡眠状況のアンケート結果を中心に発表をしました。その様子と、養護教諭が作成した掲示物を紹介します。また、睡眠をテーマにした保健だよりも配布する予定ですので、ぜひ読んでみてください。

保健室前廊下の壁面に  
発表した内容を掲示しました！

## 睡眠の役割

- ①体や脳を休める
- ②勉強したことを整理する
- ③体を成長させる

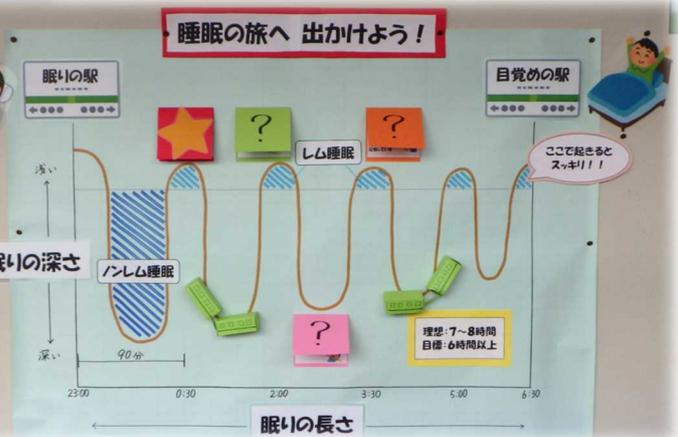
眠っているときの脳と体の状態です。  
★や？をめくると…？！

**レム睡眠**：体は眠っていても脳は起きている状態。

（夢を見る、情報の整理・分類・記憶）

**ノンレム睡眠**：体も脳もぐっすり眠っている状態。

（成長ホルモンの分泌、いらぬ記憶の消去）



保健委員会の生徒が  
原稿を読んでいます。

## 睡眠の大敵！「ブルーライト」

テレビ、スマートフォン、ゲーム機などの液晶画面から多く放出させる強い光のこと。「眠れ」と指示を出すホルモン（メラトニン）の分泌を妨げます。



寝る1時間前には、電子機器の使用をやめるなど、ブルーライトをできるだけ避け、眠りやすい環境を整えましょう。



睡眠不足が及ぼす影響は？  
何時間眠ればいい？  
陽南中生の平均睡眠時間は？など  
気になった方は保健室前廊下を  
チェックしてみてください★

