



ほけんしつの一と

～2022年 新しい年のスタートです！～



令和4年1月12日

No. 12

川越市立霞ヶ関東中学校

保健室

あけましておめでとうございます。2022年が幕を明けました。

みなさんは今年の目標を立てましたか？どんな目標も一瞬で成し遂げられるものではなく、頑張りの積み重ねが大切です。1年を健康に過ごすことも、日々の生活の積み重ねです。早寝早起き朝ご飯などの生活習慣、手洗い・うがいなどの感染症予防といった毎日の心がけが、健康に過ごすことにつながっていますよ。みなさんがケガや病気なく、充実した1年を過ごすことができますように・・・(^_^)v

また、3年生のみなさんは自分の将来に向かって重要な一歩を決めるときを迎えています。あっという間に本番直前ですね。みなさんのこれまでの頑張りが実りますように・・・(^_^)d



感染症による出席停止措置について



感染症による出席停止措置は、本人の回復のための休養期間はもちろんのこと、病原体を排出している期間は集団の場に入ることを遠慮してもらおうという措置です。下記の表を参考にいただき、感染拡大防止のためにも、ご理解とご協力をお願いします。なお、表は一部を掲載しています。

また、新型コロナウイルス感染症につきましては、陽性者、濃厚接触者となった場合には保健所等の指示に従い、療養期間、自宅待機期間等を守ってください。

第二種感染症	【出席停止の期間の基準】
インフルエンザ	発熱した後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで
百日咳	特有の咳が消失するまで、または5日間の適正な抗菌薬による治療が終了するまで
麻疹(はしか)	解熱後3日を経過するまで
流行性耳下腺炎(おたふく)	耳下腺、顎下腺または舌下腺の腫脹が発現した後5日を経過し、かつ全身状態が良好になるまで
風しん	発疹が消失するまで
水痘(水ぼうそう)	全ての発疹が痂皮化するまで
咽頭結膜熱(プール熱)	主要症状が消退した後2日を経過するまで
結核 髄膜炎菌性髄膜炎	症状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるまで
第三種感染症	【登校基準】
	症状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認めるまで
流行性角結膜炎	感染のおそれがないと認められた後
溶連菌感染症	適切な抗菌薬による治療開始後24時間以降
手足口病	全身状態が安定していれば
ヘルパンギーナ	全身状態が安定していれば
感染性胃腸炎	下痢、嘔吐が消失した後
マイコプラズマ感染症	症状が安定した後

よろしくお祈りします



がんばっている3年生へ 健康管理も受験対策のうち～睡眠編～



冬休みは朝早くから、夜遅くまで勉強！という生活だった人もいるのでは？
でも、「徹夜をすれば、勉強時間が長いから良い」というのは大きな間違いです。

脳の疲れをとるためには十分な睡眠が必要です。十分な睡眠をとるようにすると、決まった時間の中でより集中して勉強するようになり、生活にメリハリもできますよ！

フクロウ型は本番に弱い！！

目覚めた後の頭の働きは、3時間で最高になって5～6時間までがピーク。なのに、夜更かし（フクロウ）型の方は、目覚めてから5～6時間経たなければ頭が働かず、午前中はボンヤリしている。

×夜更かし型(フクロウ型)

↓↓ **Change** ↓ ↓ 頭が働き出すのは、起床後3時間 ↓ ↓ **Change** ↓ ↓

○早寝早起き型(ニワトリ型)

午前中に頭がフル回転☆試験開始が9時だとすると、起床時間は何時がBESTかな??

ずっとフクロウ型で来た人は、ニワトリ型のリズムに順応できるように、今から調整しよう！



本当にいいの??

眠気覚ましの方法



飲み物	カフェイン量
緑茶・ウーロン茶(500mL)	100mg
紅茶(150mL)	45mg
コーヒー(インスタント、150mL)	60mg
コーラ(500mL)	50mg
エナジードリンク(255～355mL)	80～144mg
眠気防止ドリンク剤(50mL)	100mg～200mg

「眠気覚まし＝カフェイン」と聞いたことがある人は多いのではないのでしょうか。最近、受験勉強のために眠気を覚まそうと、エナジードリンクを飲んでいる中学生もいるそうなので、心配しています。

人が日常生活の中でカフェインを含む飲食物を利用してきたのは、はるか昔に、眠気や疲労感を抑えて仕事の効率向上に役立つことを発見したからです。カフェインの使用目的は、本来持っている能力以上のパワーを生み出すためだけでなく、パフォーマンスを元のレベルにまで戻すことにありました。受験勉強やスポーツなどで本来の能力以上のパワーを求めたカフェイン摂取、つまりドーピングとしての使用では、過剰使用による有害作用が起こるリスクが高まってしまいます。死に至ることもあります。

中学生期におけるカフェイン摂取量が1日2.5mg/kg以下であれば、問題となるような強い副作用は現れないと考えられています。しかし、脳の発達が最終段階にある中学生期は、アルコールやニコチンを含む薬物の使用はもちろんダメですが、カフェインの摂取も避けるべきです。体調の悪い時は、無理をしても悪化するだけですし、集中できない時はホッとひと息も大切です。

睡眠不足が続くと、記憶力や集中力が低下します。睡眠時間を惜しむより、起きている時間を有意義に！

いまから準備・対策を！



花粉症

「1月だから花粉はまだ・・・」と思うのも無理はありませんが、花粉症は敏感な人、症状が重い人では1月頃から出始めることもあるそうです。新聞やテレビニュースなどで発表されるスギ花粉の飛散開始日は、『1cm²あたりの花粉数が2日連続で1個以上になった最初の日』とされています（公益財団法人日本アレルギー協会花粉情報標準化委員会による）。本格的な飛散が始まる前でも、鼻水やくしゃみ、目のかゆみなどが出て、なおかつ「かぜやインフルエンザなどの感染症ではない」と診断されたら・・・早めに耳鼻科に行って受診・相談するなど、花粉症対策を立てておきましょう。本格的な飛散シーズンの前に有効な対処法が見つかるかもしれませんよ！

