

# ほけんだより



平成29年1月10日  
川口市立東中学校  
保健室、 NO11



1月の保健目標  
インフルエンザ・感染性胃腸炎  
を予防しよう



Happy New Year



今年も東中のみなさんが、元気で楽しく過  
ごせますように・・・



楽しかった冬休みが終わり、いよいよ、3学期が始まりました！！休みが名残惜しいですが、気持ちも、  
体も学校生活モードに切り替えましょう。また休み明けは体調を崩しやすく、インフルエンザ等の感染症が  
流行している時期でもありますので、体調管理を徹底して、2017年も元気に過ごせるようにしましょう。

生活記録表を実施します。♪生活リズムを整えよう♪



明日11日から2回目の生活記録をしてもらいます。1回目は「〇〇時ま  
でに布団に入る」という目標を立てましたね。2回目の目標は、「メディア  
時間を〇〇時間以内にする」です。早寝早起きも、もちろん大切ですので、  
1回目の目標も引き続き達成できるようにしましょう。

◎早寝・早起き・朝ごはん・メディア時間を減らす！

ただの記録で終わらせることのないよう、しっかり生活を見  
直し、改善しよう！

平成28年度 生活記録表

第1回目：9月2日(金)～7日(水)  
第2回目：1月11日(水)～16日(月)

毎日の元気は規則正しい生活習慣から！！  
あなたの生活リズムは大丈夫？  
体質がかわらなければリズムも変えましょう！

記入すること  
①目標の時間  
②記録した時刻～メディア時間まで  
③当日の睡眠時間(記録の裏面に記入)

第1回目(9月2日(金)～7日(水)) 第1回目の目標 時・分まで布団に入る

	2日(金)	3日(土)	4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)
朝、起床時刻	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
朝ごはん	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
夜、寝床時刻	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
メディア時間	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分

自己評価記入欄(目標達成できたか、よりよい生活のために改善できたことはあるかなど)  
【生活時間】がわかる。メディア時間表

第2回目(1月11日(水)～16日(月)) 第2回目の目標 起床時刻を減らす

	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)	16日(月)
朝、起床時刻	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
朝ごはん	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
夜、寝床時刻	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
メディア時間	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分

自己評価記入欄(目標達成できたか、よりよい生活のために改善できたことはあるかなど)  
【生活時間】がわかる。メディア時間表

生活記録表を2回記録しての感想、今後の改善点など(1月17日に記入する)

## 朝型へと切り替えるには



受験生のみなさんはそろそろ本番に向け、夜型から朝型へ切り替えようと考えているのではないのでしょうか。その際、いきなり朝早く起きるのはつらいので、まずは起きる時間を少しずつ早め、体を慣らしていきましょう。そして、起きたらすぐにカーテンを開け、朝の光を浴びます。これによって体内時計が調節され、生活リズムが整ってきます。また、夜いつもより早く寝るためには、遅い時間に物を食べたり、携帯やパソコンの画面の光を浴びたりしないことも大切です。朝起きてやることを予め決めておくことも、早起きのモチベーションになりますよ。

朝型生活へ切り替えを！  
もちろん、1・2年生にも効果的です。

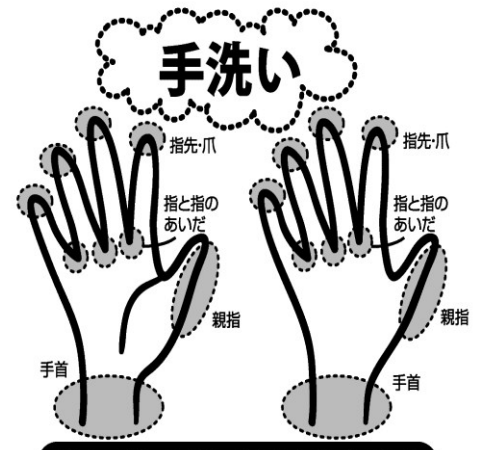
## ×休日の朝寝坊、夜ふかしをやめよう×

土日はおもいきり朝寝坊をして、夜は深夜遅くまで起きて・・・なんて生活をしていませんか？  
せっかく平日に生活リズムを整えたとしても、休日に崩してしまっただけでは、また整え直す必要はなりません。特に、朝寝坊は丸一日の生活リズムを崩してしまいますので、休みだからといってダラダラ寝ていることなく、学校がある日と同じ時間に起きるようにしましょう。そうすれば、夜は自然と眠くなるはずですよ。

ここからが流行の本番・・・ 予防の徹底 ! インフルエンザ対策を万全に!

**インフルエンザ** はどうやってうつる? **予防法**

<p><b>飛沫感染</b></p>	<p>感染者のくしゃみや咳と一緒にウイルスを吸い込む。</p>	<p>マスクをする</p>
<p><b>接触感染</b></p>	<p>ウイルスのついたモノを触った手から口や鼻に入る。</p>	<p>手をよく洗う</p>
<p><b>空気感染</b></p>	<p>空中に漂う飛沫核（飛沫から水分が飛んだごく小さい粒子）を吸い込む。</p>	<p>閉めきった部屋などの人ごみを避ける</p>



**洗い残しの多い場所を念入り!**

- ポイント
- ① しっかり石けんを泡立てる
  - ② 洗い残しの多い場所を意識して洗う
  - ③ 清潔なハンカチでふく

かかってしまった場合には、感染を広げないためにも、出席停止の期間内は、お家でしっかりと体を休めることが大切です。

インフルエンザの出席停止の期間・・・「発症後5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで」となっていますが、医療機関でいつまで休むべきかを確認してください。



むし歯の治療は終わっていますか? むし歯や歯肉炎対策はできていますか?

要歯科医受診の人数です↓ (1月6日現在)

クラス/人数	むし歯・CO・ZS・歯肉炎・要注意乳歯	クラス/人数	むし歯・CO・ZS・歯肉炎・要注意乳歯	クラス/人数	むし歯・CO・ZS・歯肉炎・要注意乳歯
1-1	4	2-1	3	3-1	7
1-2	4	2-2	1	3-2	2
1-3	5	2-3	7	3-3	3
1-4	4	2-4	3		
1-5	4	2-5	3	6組	2

○歯医者さんへ行った人は、黄色い紙を提出してください。  
○まだの人は、早めに受診しましょう。(次の学年にもちこさないように、今のうちに受診を!)

むし歯や歯肉炎を予防するためには…

- ◎間食を減らし、毎食後歯をみがこう!!
- ◎特に飲み物にも注意が必要です!

**給食の後も歯をみがこう!**

毎食後の歯みがき大切です。つまり、給食後の歯みがきも例外ではありません。さあ、明日から歯みがきセットを持ってきて、歯をみがきましょう!

