

ほけんだより

平成31年1月11日
日比崎中学校
保健室 NO.11.

あけましておめでとうございます

新しい年になり、はりきって生活をして
いると思います。今年の目標は何ですか？
目標に向けて一歩一歩前に進み、あばらい
1年になるように頑張らしましょう。



広島県内に(12月27日)
インフルエンザ
注意報発令

今年、1週間程度遅い発令
です。2学期末(市内)は0か
たが、3学期が始まり、8日は
33人、9日は48人、10日は65
人と増加しています。

予防の基本 睡眠・栄養・換気・保湿・保温・エチケットマスク

インフルエンザ!?

登校再開は
いつになる?

原則 発症後、5日を経過し、かつ
解熱後2日を経過するまで出席停止です。

※1 発熱中 ※2 解熱 ※3 登校可能

発熱期間	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
2日間	発熱	発熱	解熱	解熱	登校可能	登校可能	登校可能	登校可能
3日間	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱	登校可能	登校可能	登校可能
4日間	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱	登校可能	登校可能
5日間	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱	登校可能

※1 発症日翌日を1日目と数えます。

※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

体温をアップ 免疫力アップ

■ 体温が1℃下ると、免疫力は30%低くなります

■ 平熱が低い人は体温を上げよう 体温を上げるためにこんなことを実行しよう



運動をしよう。筋肉が
増えると体温が上
がる。

お風呂の湯船に約10分
つかると1℃くらい体温
が上がる。

冷たい食べ物は体温を下げる。
朝は特に暖かいものを。

服装も冬は保温
を第一に。

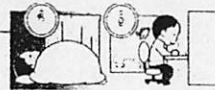
平熱を知ろう

3~4日間、
朝・昼・夜の
3回体温測定
をして平均する。
それがあなたの
平熱です。

で 成績UP No.7

朝型の人は、夜型の人より勉強やスポ
ーツの成績が良い。

①正しい ②間違い



睡眠不足が No.8

睡眠不足が続くと深刻な病気のリスクを高める?

①正しい ②間違い



Answer ①正しい

■ 早寝早起きの朝型の人は、遅寝遅起きの夜型の人より成績が良い
朝型の人は、夜型の人より勉強やスポーツの成績が良い傾向にあるという研究報告が
あります。
また、朝食を毎日食べている子供とそうでない子供とは、朝食を毎日食べている子
供の方が平均正答率や体力合計点が高いという結果も出ています。

■ 記憶の整理・定着には、早寝で十分な睡眠をとることが大切
記憶の整理・定着を行うためには、ノンレム睡眠をしっかりと
とった後に多く出現します。従って、新しく学んだ知識や運動の
技能などをしっかりと脳に定着させるためには、早く寝て、十分な
睡眠をとることが大切です。

■ スポーツの世界では、「早寝早起き朝ごはん」は当たり前?
スポーツの世界では、身体をつくり、体力をつけるため、運動・食事・睡眠・休養のバ
ランスが大事であることは常識として知られていて、「早寝早起き朝ごはん」を実践して
いる人が多いとされています。

Answer ①正しい

■ 睡眠不足が続くと、糖尿病や高血圧などの生活習慣病にかかりやすい
生活習慣病は、命にもかかわる心臓や脳の病気を引き起こすリスク
を高める可能性があります。
また、睡眠不足は、生活習慣病にかかりやすくなるだけでなく、血
液中の食後血糖値が上昇し、同時に、血糖値を低下させるホル
モンが減少することが分かっています。そのため、睡眠不足になると太り
やすくなるのです。

■ 睡眠不足が続くと、意欲低下、記憶力低下などの問題を引き起こす
それだけでなく、身体の免疫力が下がると、風邪を引きやすくなります。
大事なイベントを控えた時こそ、睡眠をおろそかにしないことが大切です。

睡眠不足が続くと心の健康にも悪影響が出ることがあるため、日頃から睡
眠を十分とることも元気に生活をおくりましょう!

