



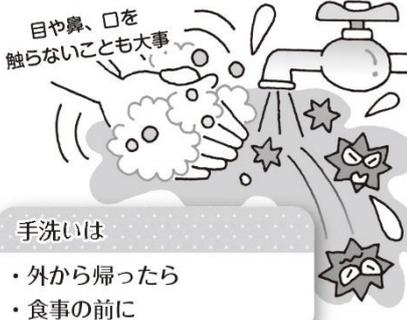
11月下旬になり本校でもインフルエンザ患者が増えてきました。毎日発熱者が出て早退しています。鯖江市内では学級閉鎖や学年閉鎖となった学校もあります。12月はさらに患者が増える可能性があります。手洗いやマスク、換気、十分な睡眠・栄養などは他の感染症も防いでくれます。今年も残すところあとわずか…。元気に登校してくださいね!!

インフルエンザ注意報 発令中



ウイルスを 入れない

手洗いでシャットアウト



目や鼻、口を触らないことも大事

ウイルスのついたものを触った手で、目や鼻、口などを触ると、ウイルスがからだの中に入ってしまう。そうなる前に、手洗いで流しましょう。

- 手洗いは
- ・外から帰ったら
 - ・食事の前に



かかっている人も、口や鼻から入るウイルスをガードできます

マスクでガード

インフルエンザ感染で一番多いのは、くしゃみやせきで飛び散ったウイルスを吸い込むことです。マスク着用である程度防ぐことができます。

また、症状のある場合は、**マスクをするのがエチケット**です。また、急に症状が出てくることがあるので**マスクは必ずかばんに入れておきましょう。**

- 正しいマスクのつけ方は
- ★に、すき間を作らない

ウイルスを 減らす

換気で追い出す

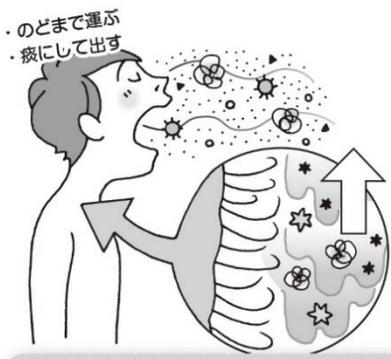


インフルエンザはくしゃみやせきで飛び散ったウイルスを吸い込んで感染します。暖房で乾燥した部屋にはウイルスが漂っているので換気で追い出しましょう。

- 換気は
- ・1時間に1回
 - ・対角線の窓を開ける

ウイルスと 戦う

線毛で追い出す



のどまで運ぶ
・痰にして出す

のどから肺までの通り道には、線毛が並んでいます。口や鼻から入って来たウイルスを、運動会の大玉送りのような動きで外へ外へと運びます。

- 線毛は
- ・乾燥すると動きが悪くなるので部屋の湿度を保ちましょう
 - ・マスクののど（線毛）の乾燥を防ぎます

免疫力でやっつける



免疫力を高めるために

からだに入ったウイルスは、細胞を乗取ってどんどん増えます。そうするとさまざまな免疫細胞が協力して、ウイルスを攻撃し、追い出してくれます。

- からだを冷やさない
- 適度な運動をする
- ストレスを軽くする
- 十分な睡眠をとる
- 栄養バランスよく食べる

インフルエンザ出席停止基準
発症（発熱）後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで
☆しっかり体を休めましょう☆

歯の治療は進んでいますか？

むし歯は放っておくとひどくなるばかり…

中学生のむし歯は、ほぼ大人の歯のむし歯です。80歳になっても自分の歯でかめるよう、少しでも早く治しましょう。保護者会で再治療勧告をします。1・2年生はその前に治せるといいですね。

11月のからだナビより



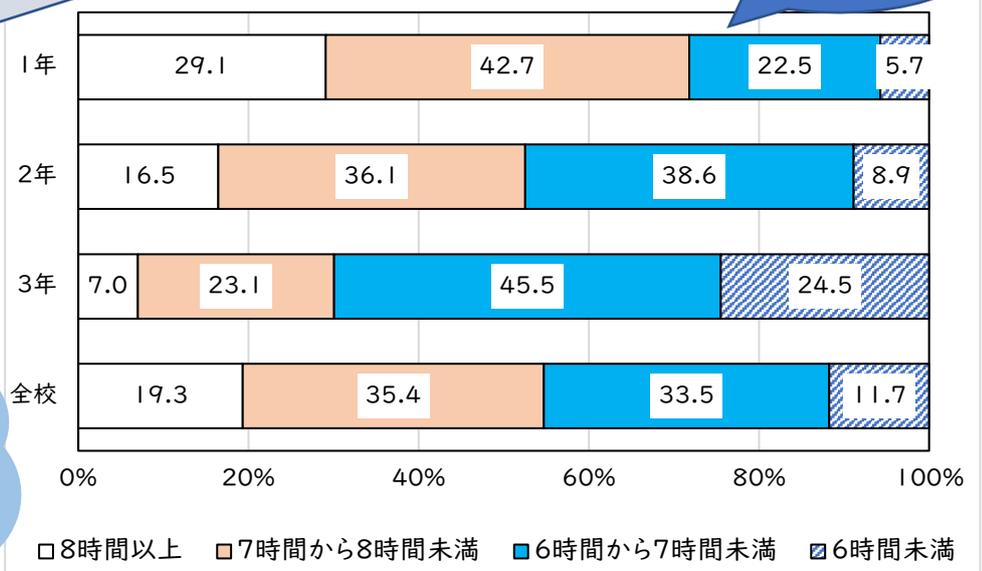
ぐっすりたっぷり 眠っていますか？

中学生に必要な睡眠時間は8～10時間時間です。限界最短睡眠時間は7時間です。できるだけ8時間以上、習い事などで難しい人でもできるだけ近づくように時間をとりましょう。

鯖中生に聞きました!R5.11

平日の睡眠時間

7時間未満の人がいっぱいいるね!



睡眠時間足りてますか？

週末に起床時間が2時間以上遅くなる人は、それまでの平日の睡眠時間が足りていない人です。

→平日の睡眠時間の見直しが必要!

授業中眠くて学習能率が下がってしまいます。

睡眠の役割

- ①体や脳を休めて、疲労を回復させる
- ②免疫機能を増強させる
- ③成長ホルモンが分泌され、骨や筋肉を発達させる
- ④傷ついた細胞を治す
- ⑤記憶を整理・定着させる
- ⑥ストレスを和らげる



学習記憶の定着にもつながる

成長ホルモンが骨端線軟骨部分に作用し、骨が伸び、背が高くなる。

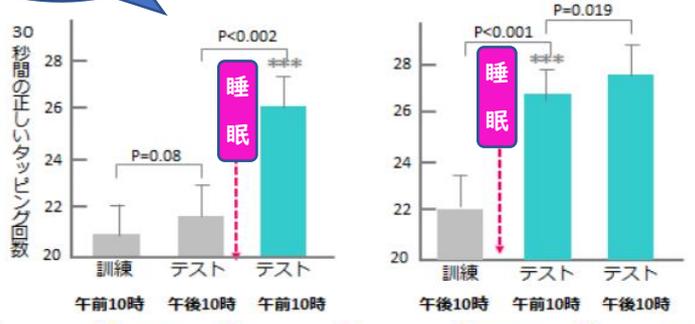
大人には骨端線がない。→背が伸びない



寝ると運動技能を体が覚える

睡眠と記憶

「身体が覚える記憶」の定着



<生徒の感想より>

- 睡眠時間は日常生活のストレスや問題の正解率、身長の伸び方などたくさんのことに関係していることが分かった。僕は普段、8時間半睡眠しているので、このまま、この睡眠時間を続けていけるようにしていきたいと思った。(1年)
- 寝る時間が少ないとイライラしたり、不安になったりなど良くないことがたくさんあるので、これからは、なるべく早く寝て、健康になりたいです。(1年)
- 僕は23時に寝て6時から6時30分に起きます。7時間睡眠の僕は、授業中のどこかのタイミングで眠たくなります。改善するために、宿題は早く済ませてテレビを我慢して10時には寝ようと思います。授業に集中して成績を上げたいです。(1年)
- 最近では11時、12時すぎに寝ることが多くなってきていました。家に帰ってきてからダラダラとスマホを見てしまっているのでこれからは見る時間を決めたりできるだけ見ないようにして素早く行動して11時前までに寝たいです。(2年)
- 睡眠時間が短いと勉強や部活などでのミスが増えてしまうことがわかった。私は休日と平日で睡眠時間が2時間違うことが多いから平日ももっとたくさん寝れるようにしようと思った。(2年)