



令和7年1月14日
本宮市立白沢中学校
No.12

年が明けました。「新年の抱負は？」などと聞かれたことがある人もいるかもしれません。抱負とは、単なる目標ではなく心の中に持っている計画のことです。だから、「〇〇になりたい」だけでは不十分。「〇〇になりたい。だから××をする」と具体的に何をするかまでを考えてみましょう。そうすると、自然とチャレンジしたい気持ちになってきますよ。新しい年に新しい一歩を！

⚠ 県内でインフルエンザ警報 発令中 ⚠

福島県では、昨年12月23日～29日において、インフルエンザ定点医療機関からの患者報告数が1定点あたり「44.35人」となり、警報レベルである30を上回りました。医療機関あたりの感染者が40人を超えるのは、2019年のはじめ以来約6年ぶりで、インフルエンザの感染と重症化予防を呼びかけています。

『インフルエンザ注意報・警報って？』



厚生労働省の国立感染症研究所が運営しているシステムです。感染症法で定められたインフルエンザなどの疾病について、全国の保健所から厚生労働省へ報告された疾病発生件数が基準値を超えた場合、注意報・警報が出されます。インフルエンザの場合、福島県内の82定点医療機関からの報告数が10を超えると注意報、30を超えると警報が出されます。

『白沢中学校で、インフルエンザは流行っているの？』

インフルエンザで学校を休んでいる人は1月10日現在、全校で5/172人です。



『本宮市の小・中学校の様子はどう？』

本宮市の1月10日現在の統計では、小・中学生でインフルエンザに感染し、休んでいる人は33人です。本宮市内でも現在インフルエンザが流行しているといえます。

『今後はどんな注意が必要？』



次のような点に気をつけて、感染と重症化の予防にご協力ください。

- ＊十分な睡眠・栄養・保温を！
- ＊人混みへの外出を避け、帰宅時にはしっかり手洗い・うがいを！
- ＊かかったときには早めの受診を！
- ＊インフルエンザは出席停止です。インフルエンザと診断されたら、ご連絡ください。



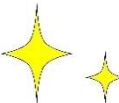
毎日のことから

もう一度、手洗いを見直そう

手の平 → 手の甲 → 指の間 → 指先 → 親指 → 手首 → きれいに流す



疲れているときこそ睡眠が大切です。睡眠には心と体を回復させる働きがあります。しっかりと眠ることで体と脳が休まりメンタルの回復にもつながります。

睡眠の役割は「<u>心身のメンテナン</u> <u>ス</u>」です。私たちが眠っている間、体の中では体や自律神経系などの不具合を修復して翌日の活動に備えています。そして心身にさまざまな効果をもたらしてくれます。	①疲労回復 睡眠中に分泌される成長ホルモンは成長促進だけでなく、細胞のダメージを修復し、新陳代謝を高めて疲労物質の排出を促します。	②自律神経の調整 睡眠が不足すると交感神経優位の状態が長くなり、思考力の低下を引き起こしたり不安感や抑うつ感などをおこしやすくなります。
③記憶の定着 睡眠中に、大切な情報は記憶として定着・保持されます。嫌な感情や体験を、不要な記憶として整理する働きもあります。 	④肥満防止 十分な睡眠がとれると、太りにくくなります。食欲を抑制して代謝を促進するホルモンを分泌させます。 	⑤美肌効果 成長ホルモンが肌の修復や新陳代謝を促します。 深い睡眠の時間が長いほど成長ホルモンが分泌され、肌にも良い影響を与えるとされています。 

次の3つの観点から、あなたの睡眠を見直してみましょう！

量



翌日、眠気を感じる場合は、睡眠時間が足りていません。
個人差はありますが、中高生では8～10時間の確保が推奨されています。
(厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド」より)

質



やっている人は多そうですが、寝る直前までスマホを見るのは睡眠の質を下げる原因になります。
量(睡眠時間)が不足することにもつながるので絶対にやめましょう。

リズム



睡眠と覚醒のリズムは体内時計によって調節されています。
このリズムが乱れないよう朝起きたら日の光を浴びる、朝食をきちんと食べるなどして体内時計を整えることが大切です。

ストレスを感じているとき、体内ではストレスと戦う大切なホルモン、コルチゾールが分泌されています。ところが慢性的な分泌が続くと、自律神経のバランスがくずれて集中力が低下し、イライラしやすくなります。睡眠不足もコルチゾールの分泌過多につながるため、ますますストレス耐性が低下してしまいます。

自分の生活を振り返り、チェックしてみよう！

- ☐ 毎日同じ時刻に起床する
 ☐ 昼寝は上手にする(10～30分以内)
 ☐ カフェインは夕方から控える
 ☐ 夜、明るい光を浴びない。スマホの使用を控える
 ☐ 運動は就寝3時間前に30分程度の軽いものを
- ☐ 朝は、起床後すぐに光を浴びて、空を見る
 ☐ 規則正しい食事をする
 ☐ めるめの入浴でリラックス
 ☐ 眠くなったら布団へ
 ☐ 体温が下がるときが入眠しやすい

