# 



就寝時間は決めておこう

起きる時間から逆算して自分に必

要な睡眠時間を確保しましょう。

# ぐっすり眠るための 6



睡眠ホルモンの

意外と大切

夜眠りやすくするために、日中元気に、

活動するエネルギー補給は重要です。

みなさんの脳からは、いろんなホルモンが分泌されています。睡眠を促す「メラトニン」もそのひとつ。 メラトニンは明るい光によって分泌が止まるので、朝にたっぷり太陽の光を浴びるとすっきり目が覚める のですが、逆に夜遅くまで明るい光を浴びていると量が少なくなって睡眠に悪い影響が出てしまいます。

# 献血へのご協力ありがとうございました

|2月|2日(木)、本校で茨城県赤十字血液センターによる献血が実施され、36名が献血を行いました。今回、年齢の関係や体調 不良等で受けられなかった人は、来年ぜひ受けてみてください。

## ☆献血を希望した理由や感想を聞きました

\*これまでの献血回数(生徒28名中)

・初めて・・・26名

·2回目··· 2名

## \*実施後の感想

- 思っていたより痛くなかった。
- ・最初のチクッとするときが痛かった。
- ・また来年もやろうと思う。

### \*希望した理由

- 人のためになりたい。
- ・献血に興味があった。
- ・友人に誘われたから。
- ・お菓子がもらえるから。
- ・血液型を知ることができるから。
- ・家族がよくしていて、自分もしてみようと思った。



など

# ー人一人が感染症対策を!

冬になり、インフルエンザや新型コロナウイルス感染 症、風邪などの感染症にかかる人が多くなっています。 基本的な対策をしっかりと行って、心身ともに健康に過 ごせるよう努めましょう。

## 〈基本的な感染症対策の一例〉

✓規則正しい生活を送り、免疫力を高める。

(十分な睡眠・バランスのとれた食事・適度な運動)

✓手洗い・うがい

✓手指のアルコール消毒

など

✓ 咳エチケット

✓マスクの着用

✓室内の適度な換気

✓共有部分の消毒



かぜ・インフルエンザの流行シーズンになりました。さらに、 新型コロナウイルスはもちろん、ノロウイルスによる感染性胃 腸炎など他にも気をつけたい感染症があります。これらの病気 の予防に欠かせないのが『手洗い』。毎日しっかり続けていま すか? 洗い方をもう一度見直しましょう。



●水道からの 流水で 手を洗い流す



2石けん(ハンドソープ)を よく泡立てる



7指先と爪の間を 反対の手の平で

もう一方の手で

ねじるように洗う



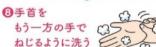
❸両方の手の平を 合わせて



₫一方の手の甲を 反対の手で

6両手を組み合わせて 指と指の間を洗う

の親指を



**②**流水で石けんの 泡をきれいに



⊕きれいなタオルや ハンカチでふく



~インフルエンザ、新型コロナの出席停止期間について~

# インフルエンザの場合(例:3円月に解熱した場合、4円月に解熱した場合)



# 新型コロナの場合(例:4円目に症状が軽快した場合、5円目に症状が軽快した場合)



インフルエンザにかかった場合は発症し た後5日を経過し、かつ、解熱した後2日 を経過するまで、新型コロナウイルス感染 症にかかった場合は発症した後5日を経 過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過 するまでは出席停止になります。

※ふかずに乾かしたり衣服でふいたりすると、また手が汚れてしまうので注意!

【参考文献】『健康教室』(東山書房)、『健』(日本学校保健研修社)