



# ほけんだより 12月号



令和7年12月4日

堀船中学校

保健室

星が特に綺麗に見える季節になりました。空気が乾燥していることや、明るい一等星が多いことから、冬の夜空は星を眺める最適な時といえます。12月14日頃には三大流星群の一つである「ふたご座流星群」が活動のピークを迎えます。みなさんも温かい服装をして夜空を眺めてみるのはいかがでしょうか。

とはいえ、気温が下がり、乾燥すると、体温も下がります。低い体温は体の免疫機能を、乾燥は皮膚や粘膜のバリア機能を低下させます。手洗い、うがい、規則正しい生活を意識して、健康を維持しましょう。



## 12月の保健目標 ～感染症を予防しよう～



例年よりも早くインフルエンザが流行しています。また、校内でも発熱やインフルエンザで欠席する人が増えています。

そもそも感染症とは、病原体が体内に侵入し、増殖することで起こります。この病原体こそが細菌やウイルスです。この2つの病原体の特性を理解し、正しい知識とエチケットでこの冬を乗り切りましょう。

### 細菌とウイルスのちがい

#### PROFILE

名前 細菌



大きさ 1 μm (マイクロメートル) 前後  
★光学顕微鏡でも見ることができる

感染症 溶連菌感染症、食中毒など

#### 増え方

栄養と環境があれば自力で数を増やす。

#### 特徴

エネルギーを取り込み、利用する機能をもつ。納豆菌など体に良い細菌も多数存在する。

#### 対処法

抗生物質で増殖を抑えることができる。

#### PROFILE

名前 ウイルス



大きさ 数十nm (ナノメートル) ~ 数百nm (ナノメートル)  
★電子顕微鏡等の精密器具が必要

感染症 インフルエンザ、ノロウイルスなど

#### 増え方

自力では増えることができない。人や動物の細胞の中に入り、その細胞の機能を借りてコピーをつくる。

#### 特徴

人の細胞に侵入することで活動できる。

#### 対処法

抗ウイルス薬か自己の免疫力で体内から追い出す。

1 μm (マイクロメートル) は 1 mm の 1000 分の 1、1 nm (ナノメートル) は 100 万分の 1 の大きさです。

### かぜとインフルエンザの主な症状



かぜ

- せき●くしゃみ
- 鼻水●鼻づまり
- のどの痛み など



インフルエンザ

- 突然の高熱●悪寒
- 体がだるい●頭痛
- 筋肉痛●関節痛 など

### 守ろう！「せきエチケット」

マスクを着用する



マスクで鼻からあごまでを覆い、あごとマスクの間に隙間ができないようにします。

ティッシュペーパーなどで覆う



せきをした後、鼻と口を覆ったティッシュペーパーは捨てましょう。

上着の袖や内側で覆う



とっさのときには腕で鼻と口を覆います。

# よく眠れるのは誰? ぐっすり寝るための秘密を解き明かせ

次のような生活をしている6人のうち、3人は毎晩ぐっすり眠れています。それは誰でしょうか。考えた後に線をたどってください。

<b>Aさん</b> 休みの日も毎日 同じ時間に起きる 	<b>Bさん</b> 朝はカーテンを開けず、 昼までごろごろする 	<b>Cさん</b> 毎日朝ごはんを しっかり食べている 	<b>Dさん</b> 40℃位のぬるめのお湯につかる 	<b>Eさん</b> 寝る1時間前に 甘いものを食べる 	<b>Fさん</b> 寝る直前まで、 スマホやゲームをする 
---------------------------------------	--	--	-----------------------------------	---------------------------------------	---

  

<b>Dさん</b> ぐっすり 眠れているよ! 	<b>Aさん</b> ぐっすり 眠れているよ! 	<b>Bさん</b> ぐっすり 眠れているよ! 	<b>Fさん</b> ぐっすり 眠れているよ! 	<b>Cさん</b> ぐっすり 眠れているよ! 	<b>Eさん</b> ぐっすり 眠れているよ! 
-----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------

\*\*\*\*\* ぐっすり寝るための秘密はわかったかな? よく眠れていない人は試してみてね。 \*\*\*\*\*

## 「ヒツジが1匹、2匹…」と数えて、眠れなくなるわけ

「ヒツジが1匹…2匹…」と頭の中で数えると、眠れるようになるというおまじないは、不思議なことに世界各地に見られます。ヒツジを数え続けることで、「眠れない不安」から気をそらすことができるので、いつの間にか眠ってしまえる場合は役に立ちます。しかし、反対に、布団の中でヒツジを数え始めた結果、「50匹も数えたのにまだ眠れない」と焦りが高まると、頭が冴えて、ますます眠れなくなります。音楽を止めて静かな部屋で寝るようにしたり、寝る場所で勉強やスマートフォン、悩みを考えることを控えたりしながら、自分が眠りやすい環境を整えましょう。 参考文献:「睡眠の大研究 しぐみと役割をさぐる」



## 冬休みはデジタルデトックスにトライ!

自由な時間が増える冬休みは、いつも以上にスマホをはじめとしたデジタル機器を長時間使ってしまうがち…。だからこそ、デジタル機器から意識的に距離を置いて心身の疲労やストレスを軽減する「デジタルデトックス」にトライしてみませんか? ただ、いきなりゼロにするのは難しいですし挫折しやすいと思います。そこで、どのような工夫やルールを何かしら取り入れることによって、少しでも使用時間を減らせるようにしてみましょう!

- **使う場所を限定する**  
(例:リビングだけで使う、寝室では使わないなど)
- **電源を切る時間帯を具体的に決める**  
(特に就寝前の何時間かは切るようにするとよい)
- **手元に置かないようにする**  
(視界に入らないようにする)
- **SNSなどの通知をオフにする**
- **代替となる別の趣味などに時間をを使うようにする**

## 気をつけて!! 低温やけど

冬はさまざまな暖房器具を使う機会が増えますが、実はそこに思わぬ落とし穴が! 「適温」と感じていても、長時間あっていると、やけどと同じ症状になってしまうのです。低温なので熱さや痛みを感じにくく、気づかないうちに重症化することもあります。

- ◎熱源に体を直接あてない
- ◎同じ場所に長時間あてない
- ◎タイマーを使う

などの方法で予防を心がけましょう。