

保健室だより 2月号

令和6年2月13日（火）

台東区立駒形中学校

養護教諭 高野尚子



2月4日は、立春です。暦の上では春ですが、実際には、2月はまだまだ寒い日が続く、インフルエンザ等が流行する恐れもあります。こまめにうがいや手洗いをしたり、下着や暖かい靴下などで防寒対策をしたりして、自分の体をいたわりましょう。特に、3つの首（首回り、手首、足首）を温めるのがおすすめです。



清潔検査の結果を報告します



1月15日（月）～19日（金）の5日間、各クラスの保健給食委員がハンカチの有無と爪の長さの検査を実施しました。前回11月に実施した検査より、ハンカチ忘れや爪の切り忘れが15人減りました。意識して行動してくれる生徒が増え、嬉しく思います。普段から、身の回りの清潔を意識して生活しましょう。

【爪が長い人、ハンカチを忘れた人の合計人数】

	1年1組	1年2組	1年3組	1年4組	2年1組	2年2組	2年3組	2年4組	3年1組	3年2組	3年3組
1月15日	9	4	7	3	10	10	9	1	3	4	3
16日	6	4	6	5	5	4	7	1	0	5	1
17日	3	2	7	6	8	7	8	2	2	4	2
18日	1	1	4	4	9	2	5	2	1	4	1
19日	3	1	2	3	10	5	4	1	0	5	2
合計人数	22	12	26	21	42	28	33	7	6	22	9



★優秀なクラス★

1位 3年1組

2位 3年3組

3位 2年4組

4位 1年2組



睡眠の質を高めよう！①



生徒と話していて、就寝時刻の遅さに驚かされることがあります。深夜0時を過ぎてから就寝する生徒の多いこと多いこと。この生活を続けていると心身の健康に大きな影響を及ぼします。「最近、頭痛が続いています。」「風邪をひきやすくなりました。」など生徒から相談を受けると、私は「とにかく早く寝て、しっかり身体を休めなさい。」と強く言っています。それは、私たちの心身の健康の維持に睡眠がとても大切だからです。

★睡眠の役割★

①疲労回復

1日の疲れを取り除き、翌日のパワーをチャージしてくれます！

②成長ホルモン分泌

身体の成長や細胞の修復、代謝調節などを促す役割があります。

③記憶の定着&整理

その日に起きたことや覚えたことの記憶を定着&整理してくれます。

④免疫力アップ

睡眠時間が短くなると、風やインフルエンザにかかりやすくなることが、実験で証明されています。十分な睡眠時間を確保し、免疫機能を高めましょう！

⑤肥満の予防

睡眠不足になると、食欲増進ホルモンが増加し、食欲がコントロールできなくなり、太りやすくなります。

⑥気持ちが安定する

睡眠を十分にとることによって、不安やストレスが減少します。

