

新しい年、そして3学期がスタートしました。今年も1日1日を大切に、充実した1年にしていきましょう。冬休み気分を引きずることがないように、まずは生活リズムを整えましょう！

最近、爪が伸びていることが原因でケガをし、保健室を利用する生徒が増えています。爪が引っかかってめくれたり、打撲した際に割れてしまったり、自分や相手を引っ掻いてしまったり・・・。衛生面や身だしなみへの配慮だけでなく、ケガの予防のためにも爪切りを忘れないでくださいね。



冬場のケガにも要注意です！

## 冬のケガに注意！



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。

本校でも12月の初めからインフルエンザの感染が広がっていましたが、3学期も引き続き感染症の拡大が懸念されます。インフルエンザと新型コロナの出席停止期間について確認しておきましょう。

インフルエンザの場合 (例：3日目に解熱した場合、4日目に解熱した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日目に解熱した場合		発熱		解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK	
4日目に解熱した場合		発熱			解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK



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

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日目に症状が軽快した場合		有症状			症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK	
5日目に症状が軽快した場合		有症状				症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK



# よい睡眠、とれていますか？

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。

厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド」では、夜更かしを習慣化させないための対策として、以下の4つのポイントが示されています。参考にしてみてください。

- ①起床時の日光浴 (休日もなるべく同じ時間に起きて日光を浴び、朝食を摂りましょう。)
- ②朝食の摂取
- ③運動習慣の定着 (1日に60分以上からだを動かしましょう。)
- ④デジタル機器使用の回避 (寝室にデジタル機器を持ち込まない。)

## 冬季の持久走の心得

- ◎ 睡眠・食事をしっかりとる。
- ◎ ウォーミングアップとクールダウンを入念にする。
- ◎ 水分補給、汗の始末を忘れずに！



急激な運動や無理な動作は、ケガや体調不良につながります。運動前の準備を怠らず、自分自身の健康チェックをしっかりと行いましょう。運動中に違和感を感じたら、中断・休養することも必要です。

