



令和 8 年 1 月 30 日
大阪市立西淀中学校
保 健 室

3 学期が始まり約 1 か月が経ちました。「一月行く二月逃げる三月去る」ということわざがあるように、3 学期はあっという間に過ぎていきます。一日一日を大切に、充実した時間を過ごしましょう。

西淀中はインフルエンザが流行しており、発熱や風邪での欠席が増えてきました。朝から体調がすぐれない場合は検温する、咳や鼻水の風邪様症状が見られる場合はマスクを着用するなど、自分でできる感染症対策を心がけましょう。

インフルエンザの出席停止期間は「発症後 5 日を経過し、かつ、解熱後 2 日を経過するまで（症状が出た日の翌日を 1 日目とする）」です。

質の良い睡眠って何だろう？

質の良い睡眠の条件は

「体温がスムーズに下がること」「脳が興奮していないこと」です。

【睡眠の工夫】

睡眠時間を確保する！

→中学生の年齢だと、8 時間以上の睡眠時間が必要だといわれています。

寝る前の入浴はぬるま湯がおすすめ！

→熱いお湯だと体温を上げてしまいます。

寝る前のスマホ、タブレット機器の使用は控えよう

→スマホやタブレット端末にはブルーライトが多く含まれており、

メラトニン（質の良い睡眠に必要な成分）の分泌をおさえてしまいます。

スマホ等の使用は寝る 1 時間前から控えることが推奨されています。

【睡眠の役割】

睡眠には、勉強面だけでなく人間関係づくりにおいて大きな役割があることを知っていますか？

質の良い睡眠を確保できないと、脳の働きが低下し、集中力が低下します。イライラしやすくなり、他者とかかわるときにも影響を及ぼすことがあります。

また、睡眠には体力回復の役割もあるので、睡眠時間が不足すると体調を崩しやすくなります。

まずは、睡眠時間を 8 時間程度確保できるように、自分の生活リズムを整えてみませんか？



裏面は「食育つうしん」です！！

年末年始の行事食と学校給食週間について掲載されています。

学校給食の歴史について書かれているので、ぜひ読んでみてください。

寒くても こまめな換気 大事だよ

↑2 年保健委員考案のキャッチフレーズです！

換気とは、室内の汚れた空気を外へ出し、新鮮な空気を取り入れることをいいます。

換気をしないと二酸化炭素がたまり、頭痛や気分不良、めまいなどを引き起こすことがあります。また、感染症流行にもつながります。

【教室での換気のポイント】

- ・窓ととびらを 2 か所以上開ける（対角線上だとさらに効果的！）
- ・ 5 ～ 10 分ほど換気する（休み時間がおすすめ）



空気環境検査を実施しました！

測定時刻	二酸化炭素濃度	室温
8:50	1231ppm	9.6℃
9:05	1921ppm	14.9℃
9:20	2040ppm	18.3℃
換気（10分）		
9:50	920ppm	18.5℃
10:05	761ppm	18.6℃
10:20	794ppm	18.6℃

※教室内の二酸化炭素濃度は
1500ppm以下が望ましいとされています。

1 月 23 日に学校薬剤師さんが来校され、空気環境検査を行いました。左の表は検査の結果です。10 分間の換気でも二酸化炭素濃度が大きく下がっていることがわかりますね。

また、9:50 以降は窓を少し開けて換気をしながら授業をしましたが、室温は下がっていません。

この結果からわかるように、短時間の換気で室温は大きく下がらないので、休み時間ごとに換気をするようにしましょう。

衣服の工夫で寒い冬を乗り越えよう！

肌着を着よう

寒い季節でも人の体は汗やあかを常に分泌します。

肌着を着ることで体の清潔を保つことができます。

3つの首を隠そう

3つの首とは、首、手首、足首です。この部分をしっかりと覆うことで、温まった空気が外へ逃げにくくなります。

