



行事の多い冬休みが始まります。自分の健康管理や生活リズムに
気をつけて、充実した冬休みをお過ごしください。

令和3年12月23日
糸魚川市立能生中学校
NO.10

睡眠を整えて、心身を整える

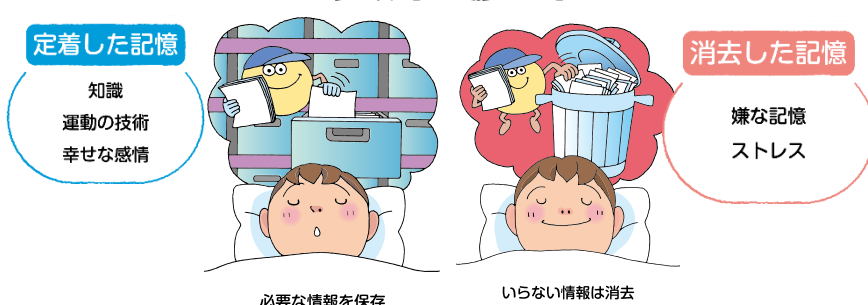
～睡眠は心と体のメンテナンスに必要な時間です～

睡眠中の体の細胞



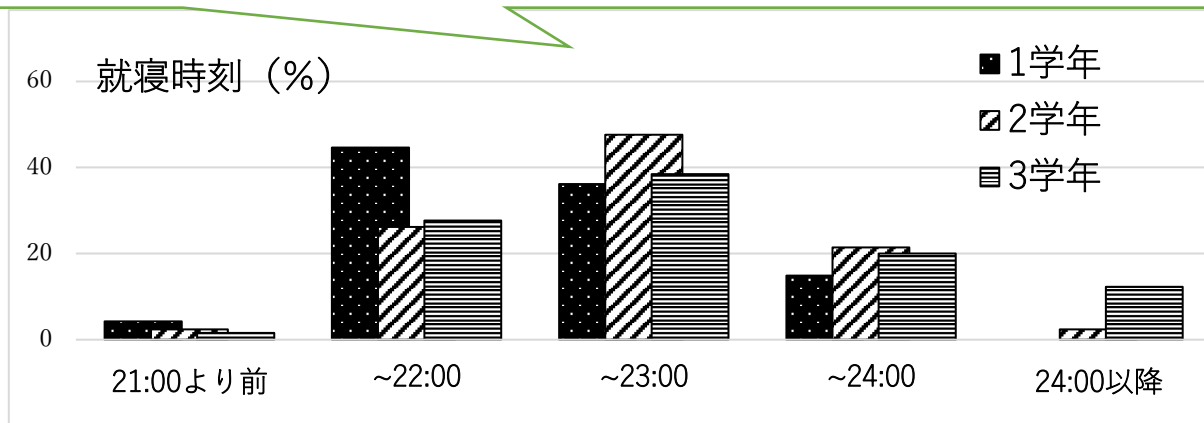
身体を成長させ、細胞を修復します。
免疫機能を高めるので、感染症に負けない体を作ります。

睡眠中の脳の中



必要な情報を保存し、不要な情報は消去し、
脳（＝心）の整理をします。

下のグラフは、今年の9月のKYB 生活チェックの結果です。
心と体の健康ために十分な睡眠がとれているか、自分の睡眠を振り返ってみましょう。



《良い睡眠につながるために…》 ぜひ実践してみてください



毎日同じ時間に起きる



朝起きたら、
太陽の光を浴びる



よく体を動かす



寝る前は、
電子メディアから離れる



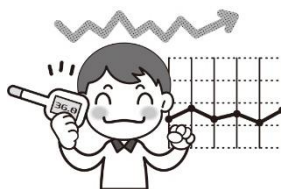
冬休み号

感染症予防

～冬休みも続けて、さらに健康な生活を～



手洗いは **石けん** で
ていねいに 2 度洗い



毎朝「おはよう！」⇒検温
セットで続けよう



くずさずに過ごそう



新鮮な空気を
体の中に取り入れよう



「自ら健康 水から健康に」
(R2 厚生労働省「健康のために水を飲もう」より)
1 日に水分を摂るタイミングは
寝起き ・ 運動時 ・ 入浴前後

上越や糸魚川市内で「感染性胃腸炎」流行の兆しが見られます 【感染症の消毒ポイント】

感染性胃腸炎のウイルスには、アルコール消毒は効きません。

感染性胃腸炎の場合、吐物や排泄物の消毒には、次亜塩素酸ナトリウムを使用します。



【消毒液の作り方】 家にある塩素系漂白剤を使って自分で作ることができます。

吐物や排泄物の消毒液

- ▶ 2Lの水に塩素系漂白剤をペットボトルのキャップ 8 杯混ぜる

調理器具、ドアノブ・便座など直接肌に触れる箇所の消毒液

- ▶ 2Lの水に塩素系漂白剤をペットボトルのキャップ 2 杯混ぜる



注意事項

※時間が経過したものは消毒効果が薄れていくため、一回ごとに作り直す。

※嘔吐物の処理に使った雑巾などは、洗って再利用せず、ビニール袋に密封して捨てる。



★冬休み中に感染症に罹ったら…

冬休み中にインフルエンザ等の感染症と診断された場合には、学校（教頭）へお知らせください。