

健やか12月

令和7年12月1日
笠間市立笠間中学校
保健室

寒くなってきて空気が乾燥してくると、ウイルスが活発になり、感染症が広がりやすくなります。教室では、加湿器の使用が始まりますが、安全に使用するよう気を付けましょう。

12月の保健行事

日程	行事	対象	内容等
16日（火）	健康タイム	全学年	性に関する指導
17日（水）	冬季環境衛生検査	普通教室	空気検査・照度検査等 学校薬剤師および養護教諭が実施

感染症情報

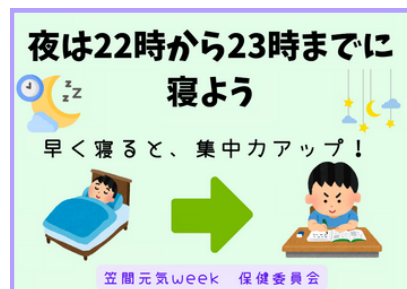
本校では11月中旬～下旬にかけて、インフルエンザA型が猛威を振るいました。感染拡大防止のための学級閉鎖の措置等にご協力をいただき、ありがとうございました。おかげさまで、11月末現在、集団感染については落ち着きましたが、まだまだ油断はできない状況です。

- 手洗いの励行（寒くてもよく泡立てて！）
- 「せきエチケット」の実践
- 効果的な換気（対角線に空気の流れを作る）
- 加湿器の使用

消毒用アルコールも、インフルエンザにはとても有効です。給食前や清掃に活用しましょう。

笠間元気ウィーク実施しました

11月の笠間元気weekは、感染症流行のため、予定していた委員会活動は一部実施できませんでしたが、『寝る時間』『睡眠の質』にテーマを絞って、生徒が啓発ポスターを作成してくれました。校内に掲示しています。



休養だけじゃない！
睡眠の
すごい効果



体の回復と成長

脳の記憶の整理と定着

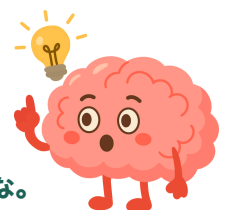
免疫力アップ

精神の安定

食欲のコントロール

脳の思考や、感情をコントロールしている前頭葉は、睡眠不足によって働きが低下します。睡眠不足が日中の活動に悪影響を及ぼすため、質のよい睡眠をとるよう心がけましょう。

寝る前にスマホ
見ないでほしいな。



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、次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)



● 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

オフ!



● 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)



● 代替となる別の趣味などに時間をを使うようにする

からだが好き → ホットな対策

気温の低下とともに、「今日は、体調があまりよくないなあ」と感じるが増えていますか？ もしかしたら、それは体の冷えが原因かもしれません。体をあたためる方法を知り、冷え対策をして冬を乗り切りましょう。

おすすめの保温対策



お風呂でゆっくり温まる



下着で保温する

下着を着ることで温かい空気が体に密着するため、上着を着るよりも効果的です。学校では、Tシャツや制服から見えないう着こなしをしよう。



首・手首・足首が冷えないように、防寒具を使う



朝ごはんをしっかり食べて体温を上げる

朝ごはんを食べるには、早めに寝て早めに起きることが大切。食欲がない人は、生活を見直しましょう。