



12月の保健目標:かぜを予防しよう

日高市立武蔵台小中学校
令和5年12月1日(金)
後期課程 保健室発行NO.11

寒い冬、健康的に体温をあげてみよう!



朝起きたら、まずは太陽の光をあびて、体内時計をリセット。



しっかり朝食をとって、寝ている間に下がった体温をアップ。



ウォーキングやスクワットなど足を使う運動をする。



シャワーで済ませず、ぬる目のお湯にゆっくりつかる。

頭を良くする睡眠

夜になると人は眠くなってきます。それは脳から眠気をもたらすさまざまな「睡眠物質」が分泌されるからです。その物質の力をふりきって、夜も睡眠をけずって勉強をしている人もいるのではないのでしょうか?ここで、数十種類ある睡眠物質の中から「ウリジン」について少し紹介します。

「ウリジン」は、脳の神経細胞ニューロンの活動機能の回復や新生を促進します。わかりやすく説明すると、「ウリジン」は脳の疲れをとってくれる物質で、眠ることにより暗記力や理解力をアップさせる力があります。睡眠をけずって脳がクタクタのまま勉強しても、勉強した内容は記憶として定着しにくいようです。夜、眠いなど感じたら脳のために睡眠をとってあげましょう。

発症日を入れてね。



登校再開日早見表



	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
新型コロナウイルス	発症	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	症状軽快	登校再開		
インフルエンザ	発症	解熱	解熱	解熱	解熱	解熱	登校再開	登校再開	登校再開

コロナもインフルもここは同じ /

基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」

コロナは「かつ症状が軽快した後1日を経過するまで」

インフルは「かつ解熱後2日を経過するまで」