

ひまわり



～新学期スタート号～

A Happy New Year!!

2025年がスタートしました。冬休みは体調良く過ごせましたか？これから感染症の流行期となります。基本的な生活習慣をしっかり整え、元気に過ごしましょう。

<1月の保健行事>

27日(月) 5限 薬物乱用防止教室(2年)

講師：小松警察署 職員さん

<2月の保健行事>

10日(月) 5. 6限 心と体の健康講座(3年)

講師：日高 球実 さん

ゆずの杜助産所より助産師さんが来てくださいます。

プライベートゾーンや、ジェンダーに関するお話がありますので、配慮してほしいことがある人は、事前に担任や養護教諭に伝えてくださいね。



インフルエンザに 注意！

1月7日に石川県内の季節性インフルエンザ警報が発令されました。丸中生も数名インフルエンザで欠席しています。感染が拡大しないよう、手洗いや咳エチケットを実践しましょう。

[インフルエンザの出席停止期間] 発症した後5日間を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまで

① 発症した日を0日目と数えます。

※発症とは、インフルエンザ様症状（発熱など）が始まった日のことです。

② 解熱した日を0日、その翌日から解熱後1日目と数えます。

③ 最短でも、発症してから5日間は出席停止、6日目登校再開となります。

※なお、解熱した日によって、出席停止の期間が延長されます。

例	発症日	発症後5日間（出席停止期間）							発症後5日を経過		
		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	
発症後1日目に解熱した場合	××	解熱	1日目	2日目							登校OK
発症後2日目に解熱した場合	××	××	解熱	1日目	2日目						登校OK
発症後3日目に解熱した場合	××	××	××	解熱	1日目	2日目					登校OK
発症後4日目に解熱した場合	××	××	××	××	解熱	1日目	2日目				登校OK
発症後5日目に解熱した場合	××	××	××	××	××	解熱	1日目	2日目			登校OK

人生をコントロールする！？自律神経のお話

「自律神経とは、内臓や血管の機能をコントロールする神経のこと」をいいます。自律神経には正反対の働きをする2種類があります。

◆交感神経

体を活動状態にする。おもに日中の活動時に活発に働く。緊張や興奮しているときは交感神経が優位である。

◆副交感神経

体をリラックス状態にする。おもに夕方から明け方にかけて、休息時に活発に働く。

ゆったりした気分の時は副交感神経が優位。

自律神経の働き		
活動しているとき	休息しているとき	
ちぢむ	血管	ひろがる
上がる	血圧・血糖	下がる
速くなる	心拍	遅くなる
減る	だ液	増える
ひろがる	気道	せばまる
涙がでない	涙腺	涙がでる
上がる	体温	下がる

2つの自律神経のスイッチがうまく切りかわらないと、疲れやすい、体がだるい、めまいがする、目の疲れ、肩こり、腰痛、頭痛、微熱などの不調がでてきます。

この両方のバランスをコントロールできれば、人生がコントロールできるといってもいいでしょう。

3年生は受験が目前になり、まさに**交感神経が優位な状態**が続いていると思います。

また、1・2年生も新学期に入り、次の学年への〇学期がスタート。先輩になる緊張感や最上級生になるプレッシャーなどが出てくる時期ではないでしょうか？

緊張状態が続いている皆さん、**意識的に副交感神経を高めるようにしてみてください。**

<副交感神経を高める9つの生活習慣> ※イラストから何か考えてみてね！いくつわかるかな？
(答えは一番下)

