

# 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と整え、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 球美 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。



## 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<br>         | 1日目<br> | 2日目<br> |         |         | 登校OK<br> |          |          |
| 発症後2日目に解熱した場合 |     |                | 解熱<br>  | 1日目<br> | 2日目<br> |         | 登校OK<br> |          |          |
| 発症後3日目に解熱した場合 |     |                |         | 解熱<br>  | 1日目<br> | 2日目<br> | 登校OK<br> |          |          |
| 発症後4日目に解熱した場合 |     |                |         |         | 解熱<br>  | 1日目<br> | 2日目<br>  | 登校OK<br> |          |
| 発症後5日目に解熱した場合 |     |                |         |         |         | 解熱<br>  | 1日目<br>  | 2日目<br>  | 登校OK<br> |

# 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。自律神経には正反對の働きをする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  |       |          |
|----------|-------|----------|
| 交感神経     |       | 副交感神経    |
| 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。

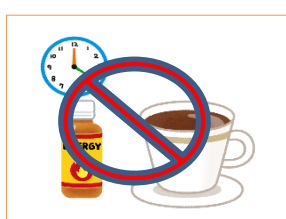
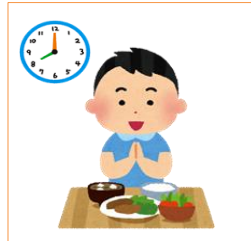
**この両方のバランスをコントロールできれば、人生がコントロールできる**といってもいいでしょう。

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0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は、**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)



左上から順に：朝日を浴びる、ストレッチ、20時以降の食事は軽めにする、寝る前のPSやスマホは厳禁、腹式呼吸  
下段：仰向けより横向きで寝る、ゆったりした音楽でリラックンス、16時以降のコーヒーやエナジードリンク禁止、よく笑う