



小野特別支援学校  
ほけんしつ  
2025. 1. 8

あけましておめでとうございます。2025年は巳年、干支はヘビです。干支のヘビは縁起のよい動物で脱皮をすることから「復活と再生」を表すとされています。

「復活と再生」という大げさなイメージがありますが、みなさんの毎日の中でも行われています。それが睡眠です。

睡眠中、体の中では成長ホルモンというホルモンが分泌されます。成長ホルモンは、遊んだり勉強したりして疲れた体と脳を元気にさせ（再生）、次の日にまたたくさん活動できる（復活）ようにしてくれています。

成長ホルモンの分泌にはぐっすり眠ることが大切。1年を元気に過ごすためにも、毎日しっかり睡眠をとってくださいね。



## インフルエンザが流行しています！

### ワクチンを打つなら早めに…

ワクチンを打つと体の中にウイルスと戦ってくれる抗体ができます。抗体はウイルスが体の中に入ったとき（感染したとき）、ウイルスが増えるのを抑えてくれます。

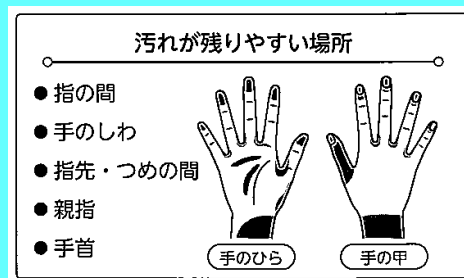
しかし、ワクチンを接種したから絶対にかからないというわけではありません。それでも、重症化したり、ほかの病気と合わさったりすることを予防する効果があります。

気をつけてほしいのはワクチンを打つ時期。ワクチンが効果を発揮するのは、接種した2週間後から。効果が続くのは接種後5か月くらいまでと言われています。毎年流行るのは12月～3月くらいなので、早めに打っておくと効果的です。



### 手洗いうがいは感染予防の基本

手洗い・うがいをすると、手や口についたウイルスを取り除くことができます。インフルエンザウイルスは石けんに弱いので、石けんを使って、しっかり泡立てて手のすみずみまで洗いましょう。



手を洗ったあとは、清潔なタオルで拭きましょう。その後、消毒用のアルコールをすり込むとさらに効果があります。

☆ スイッチ！ ☆

☆ 冬休みモード >>> 学校モード ☆

☆ 新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？ ☆

☆ 冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。 ☆

☆ スイッチ！① ☆

☆ 早起き ☆

☆ 決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。 ☆

☆ スイッチ！② ☆

☆ 朝ごはん ☆

☆ 体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。 ☆

☆ スイッチ！③ ☆

☆ 運動 ☆

☆ 寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。 ☆



兵庫県では、11月に「流行期に入った」として、感染対策を徹底するよう呼びかけられていました。そして12月には、北播磨管内においても流行が見られ、学級閉鎖をした学校もありました。本校での流行は今のところみられませんが、今後もし油断はできません。うつらない・うつさないための感染対策を、ひとりひとりが心がけてほしいと思います。

### 規則正しい生活で免疫力アップ

十分な睡眠、バランスの良い食事、適度な運動など規則正しい生活をしていれば、体力や抵抗力が高まり、インフルエンザにかかりにくくなります。できない日があっても「昨日は野菜を食べなかったから、今日は多めに食べよう」「ちょっと寝不足だから今日は早めに寝よう」など、いつも以上に正しい生活習慣を意識して過ごすことを心がけましょう。



### 部屋を加湿してウイルスを弱くしよう

空気が乾燥していると、鼻やのども乾燥して、体の防御機能が落ち、インフルエンザにかかりやすくなります。反対に湿度が高い環境では、インフルエンザウイルスは活動が弱まると言われています。そのため、部屋を加湿することが重要です。

また、1時間に1回は窓を開けて空気を入れ替え、新鮮な空気を取り入れるのも心がけましょう。部屋の中のインフルエンザウイルスを減らすことができます。