

令和7年1月22日  
 国立市立国立第三中学校  
 保健室

## 寒くなりましたね。

寒いですね。本格的な冬の到来です。それとともに、年末から急にインフルエンザの患者数が増え、警報が出ています。今もまだ増加中ですので、気を引き締めて感染対策をしていきましょう。

ところで、私はいつも「ちゃんと寝てよ。」「睡眠が大事。」と言っています。お正月にテレビを見ていたら、メジャーリーガーの大谷選手の話が出てきました。大谷選手は毎日、体のメンテナンスのために10時間は寝ているそうです。昨年、ホームランがなかなか打てない時期がありました。その時は、色々なことに時間がとられ、睡眠時間がしっかりとれていなかったそうです。やっぱり、寝るって大事なことだとあらためて思いました。3年生のみなさん、自分のもつ力を本番で思い切り発揮するために、睡眠時間をしっかり確保しましょう。あと少し。頑張ってください。

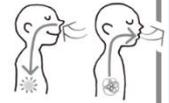
## しっかり呼吸できているかな？

息を吸ったり吐いたり、いつもは全く意識せずに自然に行っていますね。でも、ストレスがたまっていたり、緊張したり、何かに集中していたり、猫背になっていたりする時には、呼吸が浅くなったり、止めていたりすることがあります。酸素が体にいきわたらない状態になってしまいます。酸欠の状態では、心も体も頑張れません。元気がない、ぼーっとする、イライラするなんていうときは、意識して大きく息を吸ってみましょう。おすすめの腹式呼吸を紹介します。

- ① 鼻から4~5秒かけてお腹がふくらむように息を大きく吸う。
  - ② そのまま4~5秒、息を止める。
  - ③ 口から8~10秒かけて、ゆっくり息を全部はききる。  
(お腹がへこむくらい)
- ①~③を気づいた時に2~3回繰り返す。

### 腹式呼吸のコツ

- ①鼻からゆっくりと吸い、おへその下に空気を溜める
- ②吸ったときの2倍の時間をかけて口からゆっくりと吐く



ストレス解消にもなり、寝る前にすると、眠りやすくなります。

### 石けんやハンドソープの「殺菌・消毒」どんな意味？

多くの石けんやハンドソープにある「殺菌・消毒」の表示。この言葉の意味、知っていますか？

<b>殺菌</b>	多くの菌やウイルスを死滅させること	…つまり、石けんやハンドソープを使うと感染症を予防しやすいということですね。
<b>消毒</b>	感染症を発症しない水準まで菌やウイルスを減らすこと	ちなみに、似た言葉に「除菌」がありますが、除菌は菌やウイルスをある程度取り除くことで、殺菌と比べると消毒効果はやや弱いです。

石けんやハンドソープには殺菌・消毒効果がありますが、丁寧な手洗いが大前提。\*  
 感染症が流行しやすい時期、改めて手洗いを徹底しましょう。



感染対策の基本は手洗い

笑って  
免疫力  
UP!



今年も元気に過ごそう

できることを、自分でやってみよう!!!