



令和 5年 5月 2日
北区立王子桜中学校
養護教諭 木下沙央里

保健室だより 5月号

進級・進学して早いもので1カ月になりますね。今年度は4月下旬から温かい日が多くあり、「気持ち悪い」「頭が痛い」など様々な訴えが寄せられています。生活リズムについて質問すると「朝ごはんを食べていない」「夜24時以降に寝ている」といった声も聞こえます。早寝・早起き・朝ごはんでは生活リズムを整え、充実した日々を過ごせるよう願っています。また、運動のあとには水分補給が必要な時期です。水筒は毎日持参するようにしましょう。

★「早寝早起き朝ごはん」知識クイズ★

- 
- ①平日に睡眠が足りなくても週末にたくさん眠れば問題ない
 - ②帰宅した後、夕方に仮眠をとると勉強の効率が上がる
 - ③寝る前にスマートフォンを見たりゲームをすると眠れなくなる
 - ④寝る前に激しい運動をするとよく眠れる
 - ⑤試験前日はなるべく遅くまで眠らないで勉強した方がよい
 - ⑥睡眠時間を減らすとたくさんのことができよう
 - ⑦朝型の方は夜型の方より勉強やスポーツの成績が良い
 - ⑧睡眠不足が続くと深刻な病気のリスクを高める
 - ⑨朝食を抜くとやせられる
 - ⑩食べる量が同じでも夜遅い時間に食べると太る
- 

クイズの答え：①×②×③○④×⑤×⑥×⑦○⑧○⑨×⑩○

5月以降の感染症対策

日頃より、感染症対策へのご協力ありがとうございます。4月28日に文部科学省より、5月8日以降の新型コロナウイルス感染症に関する様々なマニュアルや通知が更新されました。その中から特にお伝えしたい内容は下記の通りです。引き続き、王子桜中学校の皆さんが、健康・安全に生活できるよう努めてまいります。ご不明な点がございましたら、遠慮なくお問い合わせください。どうぞよろしくお願いいたします。

- ◇感染症が落ち着いている時でも、家庭と連携し健康観察(検温の提出は求めない)や換気、手指衛生、咳エチケットを行うこと
- ◇体調不良の場合には無理をしないこと(一律に登校制限は必要ない)
- ◇新型コロナウイルス感染症に罹患した場合の出席停止期間は「発症後5日を経過」しかつ「症状軽快後1日経過するまで」(発症・軽快翌日から起算)とすること。濃厚接触者は出席停止としないこと。