



ほけんだより - 12月号 -

唐津西高校保健室 2020

今年はどうな1年でしたか？新型コロナウイルス感染症の影響で変わってしまったこと、我慢しないといけないこともたくさんあったと思います。みなさん、本当によく頑張ってくれました！1年の疲れが出て体調を崩してしまわないように、生活リズムを整えて過ごしてくださいね！！



最近、眠れていますか？

「眠ろうとしても眠れない」という経験、きっとありますよね。心配なことがある時、試験や試合の前、寝る前にスマホやゲームをしてつい…。いろんな原因があると思いますが成長期のみなさんにとって「睡眠」は大切な時間です。

こんなことはありませんか？

- 寝つきが悪い
- 夜中に何度も目が覚める
- 一度起きた後、なかなか寝つけなくなる
- 早朝に目が覚めてしまう
- 睡眠時間のわりに熟睡感が感じられない

ぐっすり… 快眠のコツ

① 寝る・起きる時間を一定に

夜更かしや寝坊、
昼寝のしすぎは体内時計を
乱すので注意。毎日同じ時刻
に寝る・起きるのを習慣に。



② 睡眠時間にこだわらない

睡眠時間には
個人差があります。
「〇時間眠る！」と厳しい
目標を立てなくてもOK。



③ 太陽の光を浴びる

体内時計を調整する
働きがある太陽の光。
早朝に浴びると、
自然と夜に眠くなります。

④ 適度に運動する

ほどよい体の疲れは
心地よい眠りにつながります。
日中に軽く汗ばむ程度の
運動をめざしましょう。



⑤ 自分流のストレス解消法を

ストレスは眠りの大敵。
音楽・読書・スポーツなど
自分に合った趣味を見つけて
上手に気分転換を。



⑥ 寝る前に心身をリラックス

ぬるめのお風呂にゆっくり
入ったり、音楽や読書など
好きなことに触れる時間を
つくったりしましょう。



⑦ 眠りやすい寝室をつくる

寝具や照明を自分に合った
ものに。睡眠には室温 20℃前後、
湿度 40~70%くらいが
よいといわれています。

快眠のためにできることはたくさんあります。始められそうなことから試してみましょう！自分にあった「眠くなる方法」を見つけてみるのも良いですね！！

コロナ?

インフルエンザ?

かぜ?

症状はどう違う？

よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。「体調が悪いな」と思ったら早めに休みましょう！

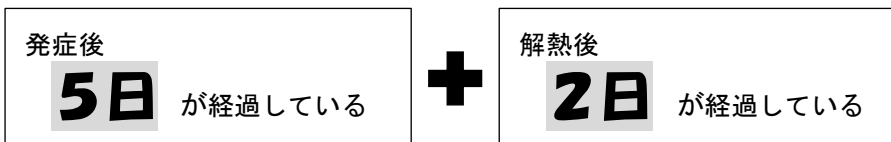
病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型 コロナウイルス	☹️	平熱 ～高熱	☹️	☹️	😊	☹️
インフルエンザ	☹️	高熱	☹️	☹️	☹️	☹️
かぜ	☹️	平熱 ～微熱	☹️	😊	😊	☹️



☹️ … 高頻度 ☹️ … よくある 😊 … ときどき 😊 … まれに ※無症状の場合を除く

インフルエンザの出席停止期間とは？

●登校していいのは、この2つがそろった時（発熱・解熱がみられた日を発症0日目とします）



	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症	☹️	☹️	😊	😊+	😊+	😊+	🏢	
解熱				1日目	2日目		登校OK	
発症	☹️	☹️	☹️	😊	😊+	😊+	🏢	
解熱					1日目	2日目	登校OK	
発症	☹️	☹️	☹️	☹️	😊	😊+	😊+	🏢
解熱					1日目	2日目	登校OK	

無理して登校すると、周りの人にうつしてしまう可能性があるため、出席停止期間は守りましょう！

「師走」のし忘れはありませんか？

12月を「師走(しわす)」とも言います。「お坊さんが一番忙しいとき」「先生が慌ただしくするから」等、諸説ありますが、1年の最後で師が走り回るほどの忙しさからついた別名です。みなさんも年末に向けての忙しさで忘れていないことありませんか？



朝ごはん

時間がなくて食べていない…という人は、30分早く起きてみましょう！

メディア

スマホやゲームに夢中で時間を忘れていませんか？決めた時間を守りましょう！

手洗い

外から帰ったとき、トイレの後、食事の前などは、忘れず手を洗いましょう！

病院受診

健康診断で気になることのある人は、今年うちに受診するのも忘れずに！