



ほけんだより

- 12月号 -

唐津西高校保健室 2021

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
寝る前にスマホを触る、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。



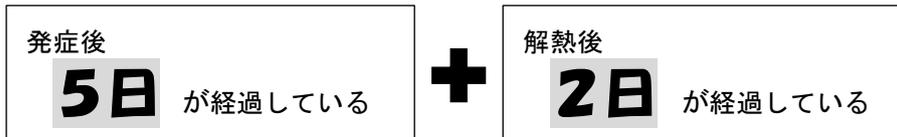
⑦ 眠りやすい寝室をつくる

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！！

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！

インフルエンザのワクチンは接種しましたか？

季節性インフルエンザは、その年により流行の程度に差がありますが、例年 11 月ごろから患者が増え始め、12 月～3 月ごろに流行します。

流行前に予防接種を受けることで、発症予防もしくは重症化予防の効果が期待できます。予防接種の効果は、接種の2～3週間頃から約5か月間続くと言われていています。接種を希望される方は早めに接種するようにしましょう。特に、2・3年生は、修学旅行や共通テストといった学校行事が控えています。集団感染しないように接種をしていただくと幸いです。また、2・3年に関わらず、1年生も感染予防のために接種していただきますようお願いいたします。なお、インフルエンザワクチンと新型コロナワクチンは同時に接種できません。いずれか、片方のワクチンを受けてから2週間後に接種が可能です。



感染性胃腸炎が流行する時期です！

これから、ノロウイルス等を含む感染性胃腸炎の発生が増加する季節です。手洗いの徹底や食材等の十分な加熱を心がけ、予防に努めましょう。

感染性胃腸炎の原因となるノロウイルス等は、感染者の嘔吐や糞便の不適切な処理や不十分な手洗いなどで人から人へ二次感染を起こしやすく、集団生活の場では特に注意が必要です。また、嘔吐や下痢の症状が出るため、特に高齢者や子どもは脱水を起こし、重症化することがあります。

症状：**嘔吐、下痢、発熱**

予防ポイント：手洗いの徹底（調理前、トイレ前、食事前、家に帰宅してからなど）

- 二枚貝については、なるべく生食を避け、加熱して食べましょう。
- 食品を加熱する際は、食品の中心部まで十分に加熱処理をしましょう。
- 人が嘔吐した部屋には、立ち入る人を最小限にし、窓があれば換気をしてください。
- 嘔吐物、糞便等を処理する際は、使い捨て手袋、マスク、エプロンを着用のうえ処理をしましょう。

