

保健だより 1月



R7.1 越谷北高 保健室

感染症予防も団体戦!!

今シーズンは季節性のインフルエンザが流行しています。予防するには基本的予防法（手洗い、マスク、人込みを避けるなど）を地道に毎日コツコツと行うことが大切です。どこか受験勉強に通じるものがありますね。

受験は団体戦と言われることがありますが、感染症の予防もまた、学校、クラスや部活、家庭ごとの団体戦なのです。例年、北校は他校と比べ、学級閉鎖が少なく団体戦に強い学校です。日々の皆さんの努力の賜物です。今年もみんなで協力し、感染症を防ぎましょう。

感染症

みんなで協力して 流行を防ぎましょう



✓
バランスの
とれた食事



✓
適度な
運動



✓
予防接種

✓
十分な睡眠



感染症予防の3原則

抵抗力を高める

感染経路の遮断



感染源の除去



睡眠不足は万病のもと

北高生は睡眠不足がちの人が多くようです。課題や研究発表、小テストなど、やることが多く、気が付いたら寝るのが遅くなってしまいます。

しかし、寝ている間はたくさんの大切なホルモンが分泌され、細胞の修復や成長を促しています。睡眠が不足すると、免疫が下がり、病気になりやすく、日中の活動のパフォーマンスも著しく下がります。パフォーマンスが下がっていることは自覚されにくいいため、睡眠をないがしろにしている人が多いのではないのでしょうか。

よい睡眠、とれていますか？

次の3つの観点から、あなたの睡眠を見直してみましょう！

量



翌日、眠気を感じる場合は、睡眠時間が足りていません。個人差はありますが、中高生では8～10時間の確保が推奨されています。
(厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド」より)

質



やっている人は多そうですが、寝る直前までスマホを見るのは睡眠の質を下げの原因になります。量(睡眠時間)が不足することにもつながるので絶対にやめましょう。

リズム



睡眠と覚醒のリズムは体内時計によって調節されています。このリズムが乱れないよう朝起きたら日の光を浴びる、朝食をきちんと食べるなどして体内時計を整えることが大切です。

冬バテになっていませんか？

暑いときの「夏バテ」はよく知られていますが、イライラしたり、からだが重くなったり、疲れやすくなったりする、寒いときの「冬バテ」というのもあるようです。

【考えられる原因】

- ・ 忙しさによるストレス
- ・ 寒さで血のめぐりが悪くなる
- ・ 運動不足による筋肉のおとろえ
- ・ 日が短くて太陽の光にあたらぬ

【予防・解消方法】

- ・ 気分転換してリラックスする
- ・ 外に出てからだを動かす
- ・ めるめのお湯にゆっくりつかる
- ・ からだを温めるものを食べる



原因不明の体調不良や気分の落ち込みがある時は、

たっぷり睡眠をとりましょう。頭がスッキリすると、良いアイデアが思いついたり、前向きに物事を考えられるようになります。それでも良くならない場合は身近な大人に相談しましょう。スクールカウンセラーさんに相談した場合は担任の先生に申し込んでください。