



喜多方桐桜高校
保健室
令和4年11月2日

登下校の時間はかなり冷え込むようになりました。風邪の症状やお腹を壊す人が増えてきました。体調を崩さないように規則正しい生活を心がけ、体の免疫力をあげて行きましょう。

「先生寒いです・・・。」来室してくる生徒の中には、肌着をしっかりと着てきていない人が多いようです。服装で上手に体温調節をしましょう。また、朝食を食べてきていない人もそれは寒さの原因です。朝食は脳のエネルギー補充のほかに、食熱と言って、寝ている間下がっていた体温を上げてくれる効果があります。

インフルエンザ

ここ数年流行がなかったのですが、免疫を持っている人が少ないため、流行時の警戒が必要です。

症状

38℃以上の高熱、悪寒、頭痛
せき、筋肉痛など。
一般の風邪より急激に発熱します。

感染経路

人から・ドアノブなど物から
新型コロナウイルスと同じ
です。

ワクチン接種を受ける

完全に感染を防ぐことはできませんが、発病する可能性を低くさせる効果と、重症化を予防する効果があります。早めの接種をしておこう。

感染性胃腸炎

11月～翌年2月にかけて感染性胃腸炎が流行します。

症状

下痢、嘔吐、悪心、腹痛、発熱など。
高校生活では特に、ノロウイルスに気を付けましょう。アルコール消毒が効かないので、手洗いが大切であることを覚えておきましょう。

感染経路

・汚染された食べ物による経口感染。
・感染者の糞便や嘔吐物からの2次感染。など

冷たいけど手洗いしてね

ウイルスがついた手指で口、鼻や眼の粘膜に触れることで感染症は起こります。

手を洗うタイミングは?

- ・食事の前
- ・外から帰った時
- ・トイレの後
- ・くしゃみや咳を手で押さえた時



寒いけど換気

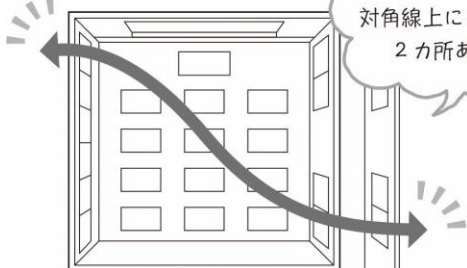
続けようね

なぜ?

閉めきった部屋には、二酸化炭素やホコリ、ウイルスがたくさん!

どうする?

対角線上にある窓を2カ所あける



手洗いの方法	手の残存ウイルス
手洗いなし	約100万個
流水で15秒手洗い	約1万個
石鹸で60秒もみ洗い後 流水で15秒すすぎ	約10個
石鹸で10秒もみ洗い後、 流水で15秒すすぎを 2回繰り返す	数個

睡眠 ○×クイズ



- ① 良い寝つきには体温を下げるのが大切 ()
- ② 休日午後まで寝るのがよい ()
- ③ 帰宅後、夕方眠くなったら寝た方がよい ()
- ④ 寝る前にはスマホやゲーム機の明るさの他にも、コンビニなどの明るいところへも行かない方がよい ()
- ⑤ 日本人は諸外国と比べ、睡眠時間が長い ()

① (○) 人は体温が下がるとともに眠りにつきます。手足から体温をのがすことで体温が下がって行きます。寝る前の運動はよくありません。

② (×) 夜の寝つきが悪くなります。平日と同じ時間に起きるか、難しいときは平日との差を2時間以内にとどめましょう。

③ (×) 中高生の夕方以降の長い仮眠は、遅寝を促進するばかりではなく、眠りを浅くします。

④ (○) 寝る前の明るい光は、脳が興奮して、眠りにくくします。寝る1時間前はスマホを見ない、部屋の明かりを半分に落とすと良い眠りができます。

⑤ (×) 日本人の平均睡眠時間は7時間42分です。ヨーロッパ諸国8時間を超えています。慢性的な寝不足は生活習慣病のリスクを高めます。

睡眠の改善で得られるもの▲

気持ちが明るくなった。学校に楽しくいけるようになって、物事に積極的になった。

小さいことにイライラや不安を感じなくなった。

昼間の眠気がなくなって、記憶力も良くなった。

太りにくくなった。



スポーツのパフォーマンスが上がった。

「みんなもこんなかんじ？」



11月のカウンセリング

日にち 11月14日(月)
11月21日(月)
時間 11:00~16:30

人に話すことで、気持ちが楽になったり、自分が何に悩んでいるのか「心のモヤモヤ」の原因が分かたりします。カウンセリングを予約したい人は保健室まで教えてください。

生徒、保護者、教員どなたでもご利用できます。