

ほけんだより 12月号

愛知県立城北つばさ高等学校(夜間部) 保健室



12月に入り、寒さも本格的になってきましたね。寒い季節は免疫力が下がり、体調を崩しやすくなります。体を冷やさないように気を付けて体調管理をしましょう。

もうすぐ冬休みになります。長い休みはついつい夜更かしをしがちですが、休み明けに元気に登校するためにも、規則正しい生活を心がけてください。



すいみん

たいせつ

睡眠に大切な4つのポイント



1

ベストな

睡眠時間を知る

睡眠は長く寝ればOK！
というわけではありません。
睡眠時間は「8時間」
が目安ですが、個人差があります。「昼間に眠くならない」のがベストな睡眠時間です。



2

体内時計を意識する

夜更かしも、朝遅くまで寝ているのも、体内時計を狂わせてしまいます。大切なのは朝起きてすぐに太陽の光を浴びることです。体内時計がリセットされて14時間後に自然と眠くなります。



3

昼寝を取り入れる

昼間に眠くなってしまうのは睡眠不足のサインです。短時間の昼寝(15時までの～30分程度)は眠気を解消し、体と脳をリフレッシュさせます。集中できない時は思い切って昼寝をしてみましょう。

ZZZ...



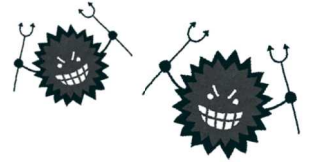
4

いつもと違う睡眠に注意する

いびきは上手く呼吸ができていないサインで、病気が隠れている可能性があります。他にも、熟睡感がない、寝つけないなど、いつもと違う状態が続く場合は、早めに病院で相談をしましょう。



感染症を予防しよう！



冬に流行する 感染症



普通感冒 (かぜ)

鼻水や咳、咽喉痛などの症状で始まります。熱も出ますが、急に熱が高くなることはありません。

インフル エンザ

発熱は38℃を超え、頭痛、関節の痛みなどがあります。悪寒や発熱に突然襲われるのが特徴です。

感染性 胃腸炎

吐き気、嘔吐、下痢などの消化器症状が出ます。かぜのような症状から始まり、熱が出ることもあります。

感染症にかからないためには・・・



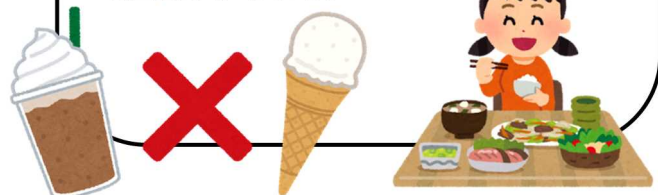
十分な睡眠をとろう！

十分な睡眠をとることは、感染症予防の中でもとても重要です。夜、体の中では免疫を高めるリンパ球が増えます。この時、体がゆっくり休んでいることが大切です。



栄養バランスのとれた 食事をしよう！

栄養バランスの良いものを食べることは、免疫力・抵抗力を高めるために大切です。ただし、体温を下げるような、冷たい食べ物は、免疫力を低下させてしまうので注意しましょう。



手洗いをしよう！

空気中に飛んでいるウイルスが直接喉に入る以上に多いのが、手についたウイルスが口に入るというパターンです。お手洗いにいった後や、食べ物を食べる前など、こまめに手洗いをしましょう。また、手洗いは30秒ほどかけて丁寧にすると効果的です。



加湿と換気を 心がけよう！

空気が乾燥していると、ウイルスに感染しやすくなります。部屋の湿度は50～60%に保つようにしてください。また、部屋は閉め切ったままにせず、1時間に1回、10分程度の換気をするように心がけましょう。

