



R2. 12.17 宇和島南中等教育学校 保健室

今年も残すところ後わずかになりました。新型コロナウイルスの感染拡大により大変な年でしたが、この経験は、皆さんをきっと成長させてくれます。これから寒さも一段と厳しくなりますが、心身ともに健やかに一年を締めくくれるよう、一人一人が感染症予防、体調管理に努めましょう。

新型コロナウイルス感染症予防を徹底しよう！！

愛媛県は、11月20日から「感染警戒期」に移行し、今まで以上に、一人一人が感染予防に努めることが求められています。決して、新型コロナウイルス感染症を甘く見てはいけません。学校生活だけでなく、家庭・学校外の自主的な活動においても感染予防策を徹底しましょう。特に年末年始は、行事や親せきの行き来等あると思いますが、家族ぐるみで感染拡大防止に努めてください。

① 毎日の健康観察

登校前（外出前）の健康観察、検温を忘れずにしましょう。発熱等の風邪症状がある場合は登校（外出）を控え、無理をせず自宅で休養してください。

② 手洗いの励行

こまめに手洗いをし、感染経路を断ちましょう。手洗いができない時は、手指消毒液も活用しよう。



③ こまめな換気

これから寒さも増しますが、家庭でもできるだけ常時換気をしましょう。難しい場合は、こまめ（30分に1回以上、数分程度窓を全開）に2方向の窓を同時に開けて換気を行ってください。

④ 身体的距離の確保

飛沫感染を防ぐため、できるだけ人との距離をとりましょう。

⑤ マスクの着用

通学時もマスク着用。室内でも家族以外の人と交流する場合は、マスクを着け、マスクなしで会話することは避けましょう。マスクは正しく着用し使用後も路上などへのポイ捨ては絶対にしないようマナーも守りましょう。



⑥ 規則正しい生活をしよう

免疫力を高めるため、バランスの取れた食事、十分な睡眠、適度な運動を心がけよう。食事に①タンパク質 ②ビタミンACE ③暖かい汁物を取り入れると免疫力UP！



うつらないよう自己防衛・うつさないよう周りに配慮・習慣化しよう 3密回避！

最近、眠れていますか？

皆さんは、夜、しっかり眠れていますか？「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、テストや試合の前、寝る前にスマホを触ってつい…。様々な原因があると思いますが、成長期の皆さんにとって、睡眠は大切な時間です。睡眠不足は、日中眠くなるだけでなく、イライラしたり、頭痛、めまい、免疫力が低下するなど心身の健康に悪影響を及ぼします。また記憶や学習とも深くかかわっているため、成績にも影響することがあります。

睡眠の役割って？

体を休める

体や脳を休めて疲れを回復させる。

体の修復・成長

睡眠中に分泌される成長ホルモンがケガの修復や成長を促す。



記憶を固定させる

睡眠中に脳にたまった情報を整理し固定する。

ストレスの発散

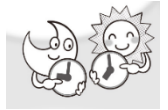
夢を見ることでストレスを発散させる役割もあります。

～眠れないを解消！快眠のコツ～

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を試してみましょう！

★寝る・起きる時間を一定に

夜更かしや寝坊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。



★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。日中しっかり覚醒^{かくせい}して過ごせるかが目安になります。

★太陽の光を浴びる

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

★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目指そう。

★自分流のストレス解消法を

ストレスは眠りの大敵。音楽・読書など自分に合った趣味を見つけて、上手に気分転換しよう。



★眠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、音楽やスポーツなど好きなことに触れる時間を作ろう。

★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%くらいがベストです。

長期間なら「不眠症」かも？

眠れない夜が1か月以上続く場合は要注意。日中に不調が現れているなら「不眠症」という病気かもしれません。原因はストレス、心や体の病気、薬の副作用など様々。原因に応じた対処が必要なので、専門医に相談をしましょう。

こんな影響が…

意欲・集中力の低下

頭が重い

やる気がでない

めまい

倦怠感

食欲不振

など

