

ほけんだより 11月号

境高等学校 保健室

秋が深まり、朝の空気に冬の気配を感じるようになりました。空気の乾燥が始まり、気温差の大きいこの時期は、体調を崩しやすく、校内ではインフルエンザの感染者が少しずつ増えています。学校は集団生活の場です。感染対策には教室の換気や人が多い場所ではマスクの着用も効果的です。「うつらない・うつさない」行動を心がけましょう。



☆ 秋の夜長にご用心！



秋の夜は気温がちょうど良く、暗い時間も長くなり、つい夜ふかししがち。動画などを見ていると「もうこんな時間！」ということもありますよね。

でも、成長期みなさんにとって睡眠はとても大切。体の成長だけでなく、心や脳を元気に保つためにも欠かせません。

睡眠不足 がもたらす影響

睡眠不足の悪影響

イライラしやすくなる

集中力や記憶力が下がる

ストレスや不安を感じやすくなる

スマホなどの電子機器の画面からは覚醒作用のあるブルーライトが出ています。つい動画を見てしまう人は、寝る30分前にはやめるルールを作るのがおすすめ。代わりにストレッチや読書をするのも、気持ちよく眠るためのコツです。しっかり眠って、元気にすごしましょう！



感染症は防げる！



生活を振り返ってみよう

風邪やインフルエンザなど、感染症が流行り始める時期になりました。でも、ウイルスや細菌は見えないから怖い、とむやみにおびえる必要はありません。日頃の生活で少し意識を変えるだけで、感染症は予防できます。できているかチェックリストで確認してみましょう。

感染症予防 5つの基本



1 三密（密集・密接・密閉）の回避、換気

感染症にならないためにはウイルスなどと接触する機会を減らすのが一番です。三密を避け、換気を心がけましょう。

チェック

- ☐ 不特定多数の人がいる場所では、人との間隔をあけている
- ☐ 室内にいるときは換気を意識している
- ☐ 感染症が流行しているときは人込みを避けている



2 マスクの着用、咳エチケット

ウイルスなどと接触しても体に入れば、感染症にはなりません。そのために有効なのがマスクです。また、人にうつさないためにも、マスクがないときに咳やくしゃみをする際は、ハンカチやティッシュ、袖で口と鼻をおおひましょう。

チェック

- ☐ 感染症の流行状況や周囲の様子に応じてマスクをつけている
- ☐ 咳エチケットを意識している



3 清潔にする

ウイルスなどを体の中に入れないためには、清潔にすることも大切です。手洗いなどの清潔を意識した行動を心がけましょう。

チェック

- ☐ 外出後、食事の前、トイレの後などに必ず手洗いをしている
- ☐ アルコール消毒をしている
- ☐ 爪を短く整えている
- ☐ 鼻水はすすらず鼻をかんでいる



4 規則正しい生活

免疫力が高ければ、もしウイルスなどが体に入っても感染症は発症しません。免疫力を高める秘訣は規則正しい生活です。また、睡眠不足やストレスは免疫力を低下させてしまいます。

チェック

- ☐ 適度な運動をしている
- ☐ バランスの良い食事をしている
- ☐ 十分な睡眠をとっている
- ☐ お風呂は湯船につかっている



5 無理しない

体が弱っているとウイルスが体に入ったときに負けてしまいます。無理をして体力を消耗しないようにしましょう。

チェック

- ☐ 体調が悪いときは家でゆっくりしている
- ☐ 症状がつらいときは病院に行く



できていないことがあっても、これからやっていけば大丈夫です。一つずつできることを増やして、感染症になりにくい生活を送りましょう。