ほけんだより 12月

社中学校　保健室　令和４年１２月１日発行

今年もあと一ヶ月になりましたね。振り返るとどんな一年でしたか？今年の目標は達成できましたか？できたことも、後一歩足りなかったことも、頑張った日々はかけがえのない日々です。皆さんをきっと成長させてくれています。

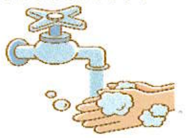
寒さも厳しくなりますが、感染症には十分注意をして、１年の締めくくりをしてください。

ウイルスに負けない対策を！

新型コロナウイルス感染症者数が、全国的に増加してきています。気温が下がり、乾燥しやすい季節になり、ウイルスが活動しやすくなってきました。新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザやノロウイルスなどのウイルスによる感染症に罹りやすくなります。感染症は似たような症状が多く、自分では判断しにくいので、体調が悪いなと思ったら無理をせずに休み、病院受診をしましょう。

手洗い

石けんを使って25秒ほど洗えば、約百万個のウイルスを数百個にまで減らせます



適度な湿度

インフルエンザウイルスなら、湿度50～60％で感染力が弱まります

マスク

しぶきと一緒に広がるウイルスをとじこめます

こまめな換気

空気を入れ替えて、室内のウイルスを追い出します

コロナ？ インフルエンザ？ カゼ？ 症状はどう違う？

※今冬は、インフルエンザの同時流行も懸念されています

病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型コロナウイルス	高頻度	平熱～高熱	よくある	よくある	ときどき	よくある
インフルエンザ	高頻度	高熱	高頻度	高頻度	よくある	高頻度
カゼ	よくある	平熱～微熱	よくある	ときどき	まれに	高頻度

（記号）…高頻度　（記号）…よくある　（記号）…ときどき　（記号）…まれに　※無症状の場合を除く

睡眠をとって、免疫を低下させない！

睡眠のウソ？ホント？

日本の学生は世界一睡眠時間が短いってホント？

ホント

日本人の平均睡眠時間は約7.4時間。８時間以上の国が多い中、日本は世界一短いことで有名。小学生から高校生の「夜ふかし」の時間も世界一長いのだとか…。

睡眠不足は酔っぱらいと同じ状態ってホント？

ホント

４時間睡眠を数日続けると、脳の機能は酔っぱらっている時と同じくらいまで下がるそう。授業に集中したり、スポーツでのケガを防ぐためにも、十分な睡眠を。

いびきをかいている時はぐっすり眠っているってホント？

ウソ

マンガなどでよく「ぐおー」といびきをかいて眠っている表現がありますが、「呼吸がしづらいから、いびきをかく」のです。ぐっすり眠れているとは言えませんね。

昼寝をすると夜眠れなくなるってホント？

ウソ

15時頃までの30分程度の昼寝なら大丈夫。眠気が解消して頭もスッキリ！　ただし、夕方以降に１時間以上昼寝をすると、夜の眠りに悪影響が。基本は夜にぐっすり眠ること。

寝だめは意味がないってホント？

ホント

週末に平日よりも３時間以上多く寝ていたら、睡眠不足かも。長く眠るのではなく、早めに眠る生活リズムを維持して、睡眠の質を上げることを意識してみましょう。

睡眠不足だと太りやすくなるってホント？

ホント

寝不足の状態を２日間続けると、食欲を高めるホルモンの分泌が活発に。油っこい食べ物が欲しくなったり、食べ過ぎたりしがちなので、寝不足を解消する方法を考えましょう。

保護者の皆様へ

健康観察カードの記入をお願いします

新型コロナウイルス対策のため、健康観察カードの実施を行っているところですが、体温だけでなく、本人およびご家族の健康観察も同時に行っていただき、症状がある場合は記入をお願いします。特に発熱や風邪症状などがある場合は、無理をせずに休養をお願いします。

また、学校での体調不良の場合、発熱等がなくても、授業を継続して受けることが難しい場合は、早退をお願いしています。ご理解、ご協力をよろしくお願いします。