

ほけんだより 11月

高島中学校 保健室 2023.11.17

11月に入り、朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。寒くなると空気が乾燥するため、ウイルスが浮遊しやすくなり、感染症が流行りだします。今一度、感染症対策を振り返り、予防に努めましょう。また、制服の下に着こむなど、身体を冷やさない工夫をしましょう。

感染症対策をもう1度振り返りましょう。

こまめな手洗い

石けんを使って30秒、手のすみずみまで洗いましょう。手洗いの後は、ハンカチ等で拭きます。



食事・睡眠・運動

十分な食事、睡眠、適度な運動等規則正しい生活を心掛け、体の免疫力を高めましょう。



常時換気

対角線上の窓を10cm、常時開け、換気をしましょう。換気の基本は、空気の通り道を作ることです。



必要時のマスク着用

咳やくしゃみが出るときは、周りの人に移さないためにもマスクを着用しましょう。マスクは、のどを乾燥から守ることもできます。



無理せず、休養する

登校前に朝の健康チェックをして少しでも体調がすぐれないときは無理をせず、家で休養しましょう。



これらのことを意識して毎日、健康に過ごしましょう。

感染症の出席停止期間

☆インフルエンザ

原則

発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。

☆新型コロナウイルス

基準

発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで出席停止。



STOP

夜、眠れないときは・・・



保健室に寝不足気味で来室した人から、「昨日の夜なんとなく眠れなかった」と話を聞くことがあります。なんとなく眠れない、そんなときは以下のことを試してみてください。

ぬるめのお風呂にゆっくり入る

血行を良くすることで、深部体温（体の内部の体温）が放散されて下がりやすくなり、生体リズムに合わせて眠る準備に入ることができます。



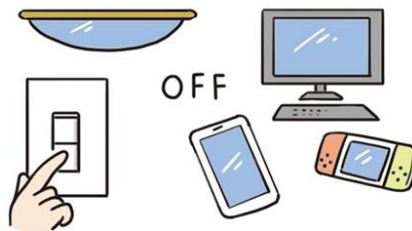
温かい飲み物を飲む

深部体温が一時的に上昇し、その後に低下する下げ幅が広がり、よい睡眠が得られると言われています。糖質や脂質を含まない白湯がおすすめです。



メディア・照明を OFF

タブレット、ゲーム機、スマホなどの明るい画面やたくさんの情報は脳を刺激し、覚醒を促します。照明はもちろん、これらの機器も早めに電源 OFF に。



今月のまちがいさがし



全部で7つ

