

保健だより 12月

小山南高校 保健室

長かった2学期が終わりますね。みなさんにとってどんな学期になりましたか？
楽しかった人、辛いことがあった人もいるかもしれませんね。まずは2学期頑張った自分を褒めてあげましょう！

今年も感染症が流行する季節となりました。感染症予防には地道な対策が必要です。手洗い・うがい、換気等をきちんと行い、楽しい冬休みを過ごしてくださいね。

○アルコール消毒の盲点！感染性胃腸炎に注意 手洗いを大切に！



★感染性胃腸炎の症状：吐き気、嘔吐、下痢、発熱、腹痛 等

以上の症状がでたら感染を広げないためにも医療機関を受診しましょう！

★アルコール消毒だけでは感染性胃腸炎の対策には不十分

アルコール消毒だけでは感染性胃腸炎の原因となるノロやロタ、サポウイルスなどには効果が十分ではありません。消毒だけでなく、食事やトイレの前後は手洗いをするようにしましょう。もちろん、手洗いは新型コロナウイルスやインフルエンザにも効果的です。

	アルコール	ハンドソープ
新型コロナウイルス インフルエンザ	効果あり 	効果あり 
ノロウイルス ロタウイルス (感染性胃腸炎)	効きにくい 	効果あり 

風邪に何度かかるとはどうして？



病 気の中には、感染すると体を守る免疫という機能が病原菌の種類を覚え、次に体に入ってきたときにはガードできるようになる（二度とかからなくなる）ものもあります。

でも、風邪は何度もかかってしまいますね。これは、病原菌が少しずつ形を変えているから。免疫機能がせっかく病原菌を覚えても、形が変わるせいでガードしきれないのです。

でも、自分でできる予防方法があります。それは、病原菌を体内に入れないための、毎日の手洗い。ほとんどのウイルスはせっけんを使ったいい手洗いで洗い流せます。手を洗うとき、ちょっと水で指先をぬらすだけで終わっていませんか？ ドキッとした人は、もっと良くするチャンス。自分で自分の体を守りましょう。



○睡眠で免疫力を高めよう

睡眠の効果は免疫力を高めること以外にも多くあります！

免疫機能の増加

脳や身体の休養

記憶の固定

感情整理

疲労回復

◎曇りの日でも朝日を浴びる

曇りの日でも、屋外は室内よりも10倍以上明るく(約5000ルクス)、からだは朝だと認識することで睡眠の周期も整います。

◎朝食をとる

朝食は体のさまざまな臓器にも朝が来たことを知らせます。

特にたんぱく質が多い朝食を摂ることが、体内リズムを整えるのに効果的だという研究報告もあります。

◎寝る1時間前にはスマホをOFF

携帯電話などで使われている青色の光は、眠りを妨げることが知られています。1時間前くらいから強い光を避け、寝る準備を始めてみましょう。

●各種健康診断の受診・治療をお願いします●

各種健康診断の受診勧告書を渡しています。まだ受診していない場合は冬休みの間に**必ず受診**をし、受診結果の提出をお願いします。

眠れないとき、 羊を数えるのはなぜ?



夜

なかなか眠れないときに羊を数えたことがある人は多いと思います。でも「なぜ羊？」と思ったことはありませんか。

それは羊を数えることで体が眠る準備を始めるからです。英語の眠る「sleep (スリープ)」と羊「sheep (シープ)」が似ていて、眠ることをイメージしやすく、息をゆっくり吐く言葉なので、くり返すことで体がリラクセスして眠りやすくなるそうです。ただし、それは英語の場合。日本語では同じ効果はありません。

★ 深呼吸をする

★ 軽いストレッチをする

★ 音楽を聞く



など、自分に合ったリラックス方法を見つけましょう。

