

ほけんだより

令和5年9月号
埼玉県立上尾橘高等学校
保健室

新型コロナウイルス感染症予防のための行動制限等が無くなってから、初めての文化祭が今月の終わりに行われますが、文化祭で感染が広がり、休校になった高校がいくつか出ています。新型コロナウイルス感染症もインフルエンザも、予防方法の基本は同じなので、一人一人が5つのポイントに気をつけてください。

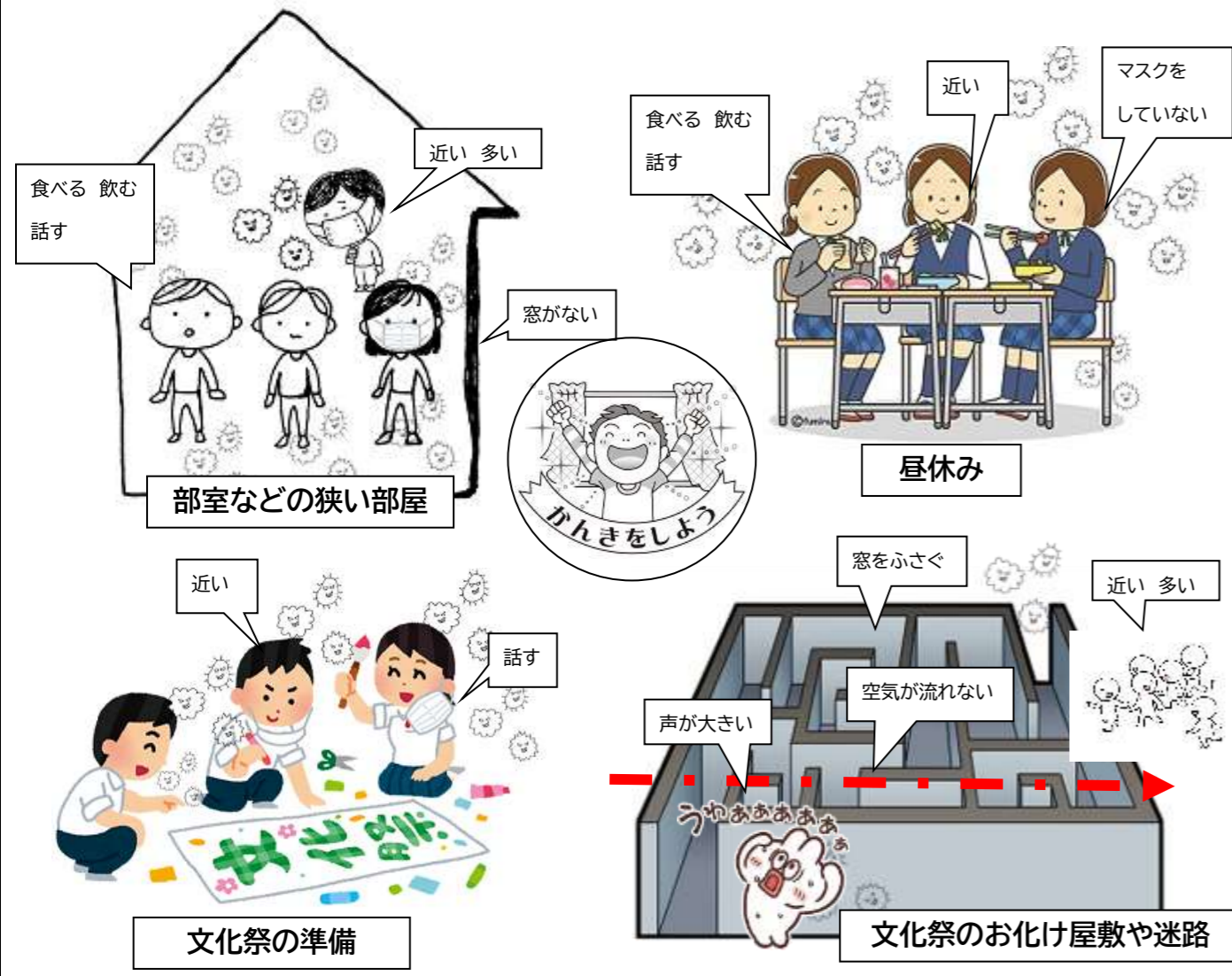
①健康観察

登校する前に、自分に体調不良はないか、家族に発熱などの体調不良の人はいないかを確認しましょう。体調不良があるときには、必ず熱を測ってください。また、自分や家族に発熱などのカゼ症状があるときには登校しないようにしましょう。



②換気

今流行している新型コロナウイルスは、主にエアロゾルと言ってウイルスを含んだ小さな小さな粒を吸い込むことで感染すると考えられています。このエアロゾルはとても小さいので、マスクをしても完全に防ぐことはできません。換気によって部屋の中にただよっているエアロゾルを部屋から追い出すことが、感染予防には一番大切です。



③手洗い

受付や、文化祭で使用する教室にはアルコール消毒液を設置しますが、アルコール消毒よりも大切なのが流水と石けんによる手洗いです。特に、激しい嘔吐や下痢をおこす感染性胃腸炎は、アルコール消毒液では防げません。トイレのあとや食事の前には必ず手を洗うようにしましょう。また、洗った手をふくために、タオルやハンカチを持ち歩くようにしましょう。



④マスク

せまい場所に大勢の人が集まるときには、マスクをするのも感染予防の1つの方法です。ただ、文化祭の時期は、天気が良いと熱中症の危険があることから、無理のない範囲で着用するようにしましょう。感染症やカゼが治ったばかりの人や、体調が悪いと思う人、特に咳が出る人は、なるべくマスクを着用してくださいね。



⑤規則正しい生活

感染症を予防するために大切なのが、病気やウイルスに負けない力をつけておくことです。私たちの体が健康な時は、悪い細菌やウイルスが体に入ってきて、体の奥まで入りこんで増えたりしないように守ってくれますが、寝不足や疲れ、ストレス等で体が弱っていると、細菌やウイルスが体の奥に入りこむのを防ぐことができず、病気になってしまうことがあります。夏休み中に起きる時間が遅かった人や、その日によって起きる時間がバラバラだった人の中で、「早く寝ようと思って眠れない」「朝起きようと思ったら眠くて起きれない」と、困っている人はいませんか？

早く寝るためにやるべきことは、毎日毎日、同じ時間に起きることです。

自分の意志で早く寝ることはできないので、早く寝るためには、自分の意志で、早く起きるしかありません。しかも、休みの日にいつもより遅い時間まで寝ていると、早く起きていたことがムダになってしまうので、毎日同じ時間に起きることが必要です。

ただ、「心配事や悩み事がある夜眠れない・夜中に目が覚めてしまう」時には、心配事や悩み事を解決することが大切です。2学期を、心も体も健康で過ごすために、困ったときには、友だちや先生、保健室に相談してくださいね。

睡眠の常識

これってあってる？

- 眠くなくても、時間がきたら寝床に入る
- 眠くないのに寝ようとする、プレッシャーでかえって頭がさえることも。
- 寝床で本を読んだり、テレビを見たり、食べたりしちゃダメ
- 寝床で睡眠以外のことに時間をかけると、「ここは寝る場所ではない」と脳にすりこまれ、寝つきが悪くなります。眠くなるまで別の部屋で本を読んだり音楽を聴いたりしてリラックスしよう。
- 昼寝をすると夜眠れなくなる
- 20分くらいの昼寝なら頭がスッキリします。でも夕方や30分以上の昼寝は夜の睡眠に悪影響があるのでダメ。
- 休みの日は寝坊できるので夜ふかしもオッケー
- 学校に行くために早く寝ようと思って、眠れなくなるかも。