



保健だより

保健室

新型コロナウイルスの感染が再び拡大しています。寒くなって空気が乾燥し、インフルエンザや感染性胃腸炎、RSウイルスといった冬の3大感染症も心配されます。

健康観察、手洗い、マスク着用、換気等、感染予防のためにできることを、一人一人が着実にやっていきましょう。

コロナ? インフルエンザ? カゼ?

症状はどう違う?

よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。「体調が悪いな」と思ったら、早めに休みましょう。

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	☹️	平熱 ~高熱	☹️	☹️	☹️	☹️
インフルエンザ	☹️	高熱	☹️	☹️	☹️	☹️
カゼ	☹️	平熱 ~微熱	☹️	☹️	😊	☹️

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

ウイルスの入り口は 目・鼻・口



手についたウイルスから感染することも…

- 手で顔やマスクをさわらない
- 石けんでていねいに手を洗う

-----保健室からのお願い-----

- 「予備マスク」を通学バッグに入れておきましょう。
- 寒くなってきて、鼻水が…という時もありますね。ハンカチとともに「ティッシュペーパー」も携帯しましょう。なお、鼻をかんだペーパーは学校のゴミ箱には捨てられません。自宅に持ち帰って処分すること。
- 登校したらすぐ、「健康観察表」を持ってきているか確認してください。忘れた場合は、保健室か職員室で検温票をもらい、健康観察表のかわりに担任の先生に提出しましょう。職員打ち合わせ時間（8:15~8:20）は高野先生が保健室付近で待機してくれています。

↓インフルエンザ出席期間のおさらいです↓

インフルエンザにかかったら

**登校
できません**

小学生以上では、「発症したあと5日を経過し、かつ、解熱したあと2日を経過するまで」出席停止です。

0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
☹️ 発症	☹️	😊 解熱	😊 1日目	😊 2日目	😊	🏫 登校OK	
☹️ 発症	☹️	☹️	😊 解熱	😊 1日目	😊 2日目	🏫 登校OK	
☹️ 発症	☹️	☹️	☹️	😊 解熱	😊 1日目	😊 2日目	🏫 登校OK

眠れないあなたへ

ぐっすり 快眠のコツ

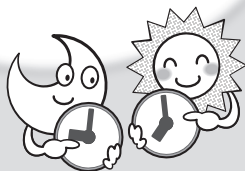
眠れないを
解消!

快眠のコツ

快眠のためにできることはたくさんあります。次の中から、始められそうなことを試してみましょう！ 自分にあった「眠くなる方法」を見つけてみるのもいいですね。

1 寝る・起きる時間を一定に

夜ふかしや寝坊、
昼寝のしすぎは体内時計を
乱すので注意。毎日同じ時刻
に寝る・起きるのを習慣に。



2 睡眠時間にこだわらない

睡眠時間には
個人差があります。
「〇時間眠る！」と厳しい
目標を立てなくてもOK。

3 太陽の光を浴びる

体内時計を調整する
働きがある太陽の光。
早朝に浴びると、
自然と夜に眠くなります。



4 適度に運動する

ほどよい体の疲れは
心地よい眠りにつながります。
日中に軽く汗ばむ程度の
運動をめざしましょう。



5 自分流のストレス解消法を

ストレスは眠りの大敵。
音楽・読書・スポーツなど
自分に合った趣味を見つけて
上手に気分転換を。

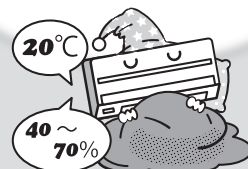
6 寝る前に心身をリラックス

ぬるめのお風呂にゆっくり
入ったり、音楽や読書など
好きなことに触れる時間を
つくったりしましょう。



7 眠りやすい寝室をつくる

寝具や照明を自分に合った
ものに。睡眠には室温20℃前後、
湿度40~70%くらいが
よいといわれています。



最近、眠れていますか？

「眠ろうとして
も眠れない」とい
う経験、きっとあ
りますよね。心配なことが
あるとき、テストや試合の
前、寝る前にスマホを触っ
てつい…。

いろんな原因があると思
いますが、成長期のみなさん
にとって睡眠は大切な時
間です。

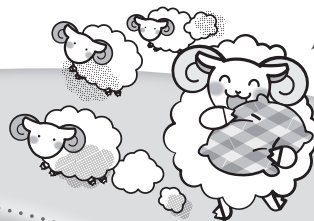
こんなことはありませんか？

- 寝つきがわるい
- 夜中に何度も目が覚める
- 一度起きた後、なかなか寝つけなくなる
- 早朝に目が覚めてしまう
- 睡眠時間のわりに熟睡感が感じられない



一つでも
チェックがついたら

快眠のコツ
を試してみよう!



長期間なら「不眠症」かも？

眠れない夜が1カ月以上続く
場合は要注意。日中に不調が現
れているなら「不眠症」という
病気かもしれません。

原因はストレス、心や体の病
気、薬の副作用などさまざま。
原因に応じた対処が必要なので、
保健室や専門医に相談を。

こんな影響が…

意欲・集中力の低下

頭が重い

やる気がでない

めまい

倦怠感



食欲不振

など

睡眠 マメ知識

寝だめはいけないの？

休日にまとめて寝たからといって、次の週から少ない睡眠時間で元気に過ごせるわけではありません。「睡眠」を「ためる」ことはできないのです。その上、朝起きるタイミングがずれてしまうので、眠くなる時間も不安定に。起床時間はなるべく毎日同じにしましょう。