

4月 保健だより

三重県立石薬師高等学校 保健室

☆☆新年度が始まって1ヶ月が経ちました☆☆



新しいクラスに慣れましたか？みんな疲れがたまっていると思うので、G.Wで身も心もリフレッシュしましょう。ただし、コロナの感染には十分に注意して、休み中も健康観察を続けておきましょう。

そんなあなたに質問です

▶夜は何時ごろ、ふとんに入っていますか？



夜12時より後のあなたへ

睡眠時間が足りないのかもしれないですね。
食事やトイレの時間を考えて、朝6時半ごろには起きたいものですが、この時間にスッキリ目覚めるために、夜11時～11時半までには、ふとんに入りましょう。

▶昼間、しっかり体を動かしていますか？



あまり動いていないあなたへ

運動不足かもしれません。
日中、しっかり体を動かしたり、集中して勉強したりすると、ほどよく疲れて、寝つきがよくなり、ぐっすり眠れます。



▶寝る直前まで、ゲームやパソコン、ケータイ・スマホをしていますか？



思い当たることがあるあなたへ

ゲームやパソコン、ケータイなどの刺激は、脳の興奮を高め、寝つきにくくします。ふとんに入る時間が近づいたら、ゲームやパソコン、ケータイは電源OFF!!
怖い本を読むのも避けましょう。



睡眠不足のサインです

- ◆日中、眠くてたまらない。
- ◆集中力が低下してきた。
- ◆イライラする。
- ◆落ち着きがなくなった。



みんな、どのくらい寝ているの？



15～19歳の平均睡眠時間

男子 7.46 時間

女子 7.37 時間

※総務省「平成23年社会生活基本調査」
(2012.9.26公表)

よい眠りのために

- ぬるめ(40℃くらい)のお風呂に入る
- 軽いストレッチ
→深部体温を下げて寝つきやすくなります。
- うれしかったこと、楽しかったことを思い浮かべる。

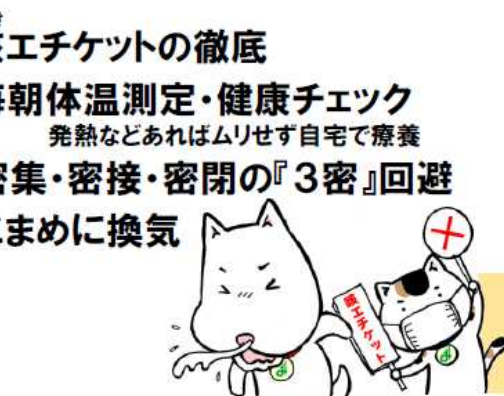
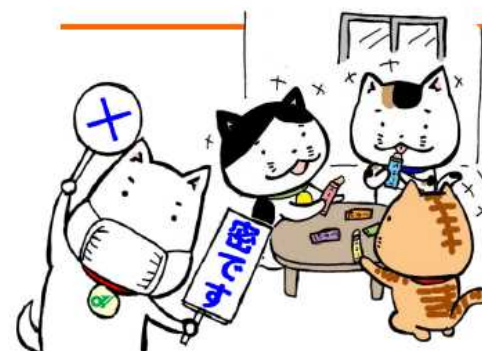


一人ひとりの感染対策

- 人との距離の確保 できるだけ2m・最低1m
- マスク着用 水分補給などで熱中症対策も
- 帰宅時にはまず手や顔を洗う
手洗いは30秒程度かけて丁寧に
- 帰省や旅行は控えめに
各地域の感染状況にも注意

基本的な生活様式

- 咳エチケットの徹底
- 毎朝体温測定・健康チェック
発熱などあればムリせず自宅で療養
- 密集・密接・密閉の『3密』回避
- こまめに換気



今後の

健康診断

内容	対象	担当医師
4月30日(金) 検尿	未提出の人	
5月6日(木) 内科検診	3年生	朝川 豊松先生
5月7日(木) 検尿	未提出の人	
5月25日(火) 検尿	二次検査の対象の人	
5月26日(水) 結核検診	4月28日欠席した人	
5月31日(月) 眼科検診	2年生・3年生	滝川 素代先生

▼健康診断の結果について▼

学校で受けた健康診断は、「検診のお知らせ」として結果をお知らせしています。自分自身の結果を確認して、どうしたらいいのかわかっておいてください。

「治療が必要」な人	「経過観察が必要」な人	「異常なし」の人
できるだけ早く病院を受診することをおすすめします。病院で治療や検査を受けて健康な生活を送りましょう。	すぐに病院を受診する必要はありません。定期的な受診の指示がある場合や、症状が悪化した場合には、病院を受診して下さい。	今のところ、健康です。この調子で、健康な生活をしていきましょう