

日に日に寒くなってきましたね。3年生は、受験勉強を遅くまでして寝不足や体調不良を訴える人が増えています。自分の持っている力を最大限に発揮するためには、まずは体調管理が1番です。3食バランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動で抵抗力を高めましょう。毎日睡眠は3時間！とっている人もいますが、高校生はまだ身体もところも成長途中です。最低でも6時間は睡眠時間が必要です。体調を崩さないように自分で調整しましょうね。

＼症状はどう違う？／

「新型コロナ」「かぜ」「インフルエンザ」



症状	新型コロナウイルス	かぜ	インフルエンザ
発熱	平熱～高熱	平熱～微熱	高熱
咳	◎	◎	◎
咽頭痛	○	◎	◎
息切れ	○	×	×
だるさ	○	○	◎
関節痛・筋肉痛	○	×	◎
頭痛	○	◎	◎
鼻水	△	◎	○
下痢	△	×	○
くしゃみ	×	◎	×
味覚障害	○	×	×

◎:頻度が高い ○:よくある △:ときどきある ×:あまりない

この冬は、かぜやインフルエンザに加えて「新型コロナウイルス」の予防対策も引き続き実施していく必要があります。それぞれ症状は、同じようなものがみられます。知識をきちんと知っておくことは大切です。しかし、自己判断は危険です。間違った薬を飲んで悪化させることもあります。体調が悪いときは無理をせず病院を受診するようにしましょう。

11月8日は いい の日

10月の歯科検診で「結果のお知らせ」が届いた人で「未処置歯」の人はむし歯があるということです。むし歯はどんどん進行していきますので、必ず早めに治療してください。

「経過観察」の人は、丁寧なブラッシングをすることを心がけてください。

歯垢や歯肉の状態の悪い人がいました。歯垢が原因となって起こる歯肉炎が進行すると歯肉が腫れて痛みだけでなく、歯の根っこまで溶けてしまいます。歯肉炎の予防には、まず歯磨き。歯だけでなく、歯肉の健康にも気をつけましょうね。

大学や就職後に歯科検診はありません。自分で定期検診に行けるようにかかりつけの歯医者があるといいですね！歯医者で定期的検診やクリーニングをして歯の健康保持に努めましょう。

あなたは大丈夫？ 睡眠障害について…



不眠症

あなたの不眠の症状はどのタイプ？

1つだけの人もいれば、複数のタイプを伴っている場合もあります。

入眠障害

寝つくまでに30分～1時間以上かかるタイプ。精神的な問題、不安や緊張が強いときなどに起こりやすい。

中途覚醒

睡眠中に何度も目が覚めたり、一度目が冷めると寝付けず。日本人で最も多く（約25%）中高年で頻度が高い。

早朝覚醒

朝予定時間より2時間以上早く目が覚めてしまい、眠れなくなる。高齢者に多く見られる。

過眠症

夜眠っているにも関わらず、日中に強い眠気が生じ、起きているのが困難な状態。

◆ナルコプレシー

日中の耐えがたい眠気と居眠りが繰り返し生じる。居眠りは長くても30分以内と短く、目覚めた後は一時的にスッキリする。笑ったり怒ったりすると突然身体力がなくなり、ひどいときにはへたりこんでしまう。寝入りばなに金縛りにあったり、現実と区別がつかない夢を体験したりする。

◆突発性過眠症

昼間の眠気と居眠りを主症状とする。居眠りは1時間以上続き、目覚め後はスッキリと覚醒できずに眠気が持続し、リフレッシュ感が乏しい場合が多い。夜間睡眠が10時間以上と著しく長い場合がある。

◆反復性過眠症

強い眠気を呈する時期（傾眠傾向）が3日から3週間ほど持続し、自然に回復してまったく症状がなくなるが、その後、不定の間隔で傾眠期が繰り返し持続する。

11月のカウンセリング

6日、13日、20日、27日です。

だれでも気軽にどうぞ(*ω*)

誰かに話すことで気分のスッキリしますよ。

予約は保健室まで♪

059-364-5965

大切な空気の入換え

感染症をうつさない・うつらないためにも空気の入換えをすることが大切です。

また、呼吸をすることで空気中の酸素が減り、二酸化炭素が増え、頭痛を起こしたり、気分が悪くなります。

寒くなってきましたが、空気の入換えを必ずしてくださいね！