

保健だより

11月号

令和7年11月18日

三重県立松阪高校保健室

一日の気温差が大きく朝晩の冷え込みが強くなり始めました。寒暖差が大きいとエネルギーが必要になり、疲れが溜まりやすくなります。衣服の調整や、温かい食べ物で体調を管理して、本格的な冬に備えましょう。

秋の夜長…眠れないときは…

日が暮れるのが随分早くなりました。1年のうち最も短くなる「冬至」まで、少しずつ夜が長くなっていきます。秋の夜長をのんびり過ごすのも風情がありますが、何となく眠れない時は、こんなことを試してみてください。



ぬるめのお風呂にゆっくり入る

血行を良くすることで、深部体温（体の内部の体温）が放散されて下がりやすくなり、生体リズムに合わせて眠る準備に入ることができます。



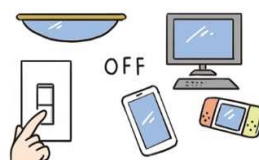
温かい飲み物を飲む

深部体温が一時的に上昇し、その後に低下する下げ幅が広がり、良い睡眠が得られるといわれています。糖質や脂質を含まない白湯等がおすすめです。



メディア・照明を OFF

スマートフォン、タブレット、ゲーム機などの明るい画面やたくさんの情報は脳を刺激し、覚醒を促します。良い睡眠をとるには、照明はもちろん、これらの機器も早めに OFF しましょう。



<一度スマートフォンの利用時間を見直してみてもいいでしょうか>

スマートフォンを使い始めると時間を忘れて没頭し、やるべきことを後回しにしたり寝不足になってしまったりすることありませんか？

心と体を健康に保つためにも、

- ・寝る前の2時間はスマートフォンを使わない。
- ・食事中はスマートフォンを触らない。

などのルールを決めましょう。



インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症に気を付けよう！

松阪高校にもインフルエンザウイルスが忍び寄ってきました。発熱での欠席者も増えてきています。一人ひとりがきちんと、感染対策を行うとともに、少しでも体調が悪いと感じた時は、無理をせず早めに休養を取るように心がけましょう。

インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の違いは？

インフルエンザは、38度以上の発熱と全身の強い倦怠感や関節痛が特徴です。

新型コロナウイルスは、嗅覚・味覚症状も伴うことがあります。

ただし、インフルエンザも新型コロナウイルス感染症も、症状や程度は人それぞれです。つまり、症状だけで判断することは難しいです。

症状がある時は病院受診してください。



換気↑をしないとどうなる？



二酸化炭素が増えて、
息苦しく感じたり集中力が落ちたりする



嫌なにおいがこもって、
心身が不調になる



ウイルスや細菌が空気中をただよって、
体調を崩しやすくなる



カビやダニが発生し、
アレルギーなどの原因になる



家でも学校でも30分に1回以上5分程度の換気をして、気持ちよく過ごしましょう。

参考：「健康教室」R5年11月号 東山書房

「健」R6年11月号 日本学校保健研修社