

# 11月のほけんだより

藤沢市立明治中学校

2022. 11. 1

保健室 納富

温かい日差しにほっこりする日もあれば、朝晩、冷える日が増えてきて、冬が近づいてきているのを感じますね。最近の保健室は、「湯たんぽ」がフル稼働しています。(借りた人は忘れずに返却をお願いします!)換気も大切なのでドアや窓が少し開いていると思いますが、窓際・廊下側の席の人は、冷え対策が必要かもしれません。暖かい下着や羽織るもので工夫してみてください。

## 今年インフルエンザも?!



新型コロナウイルス感染症の流行が少し落ち着いたかと思っていたら、新型コロナの第8波の可能性や今年同時にインフルエンザも流行する可能性があると言われていました。インフルエンザはこの何年か流行が起きていないので、出席停止期間を確認しておきましょう。

【インフルエンザの出席停止期間】「発症した後5日間、かつ解熱後2日間を経過するまで」

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

【予防方法】 新型コロナウイルス感染症とほとんど変わりません

**手洗い** 石けんを使って25秒ほど洗えば、約100万個から数百個にウイルスを減らせます アルコールの手指消毒も効果あり

**マスク** しぶきと一緒に広がるウイルスを閉じ込めます

**適度な湿度** インフルエンザウイルスは湿度50~60パーセントで感染力が弱まります

**こまめな換気** 空気を入れ替えて室内のウイルスを追い出します



# ぐっすり 快眠のコツ

最近、眠れていますか？保健室でも「布団にはいっても眠れない」「夜中に目が覚めちゃう」と睡眠について相談されることがあります。

快眠のためにできることはいろいろあります。  
次の中からでき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」をみつけられるとよいですね。



## 1 寝る・起きる時間を一定に

夜更かしや寝坊、昼寝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。「〇時間寝る！」と厳しい目標をたてなくてもOK！

## 3 太陽の光をあびる

太陽の光には体内時計を調整する働きがあります。早朝に浴びると、自然と眠くなります。

## 4 適度に運動する

ほどよい体の疲れはこち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あった趣味をみつけて上手に気分転換。



## 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はいたり、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あったものに。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。