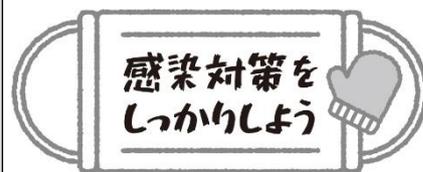


保健だより 12月号



宮城県東松島高等学校
令和6年12月23日 No. 9



今年は秋をあまり感じることなく、一気に気温が低くなり、冬が到来しました。気温の低い日が続くにつれ、校内でも掛け物を持参しながら授業を受けていたり、防寒用の帽子や耳あてを着用している生徒を見かけるようになりました。

先日開催された学校保健委員会で、本校の学校医である眞壁秀幸先生からも、インフルエンザ及び新型コロナウイルスの感染者数が増加傾向にあると、うかがいがありました。今季もインフルエンザや新型コロナウイルスはもちろん、その他冬に流行する感染症の同時流行が心配されています。以前ほど、行動制限はないものの、年末年始は人の出入りも多くなるため、外出時には気をつけるようにしましょう。

感染症対策を心がけましょう！

感染経路は、主に咳やくしゃみ、会話等のときに排出される飛沫、接触感染等が挙げられます。したがって、下記に示した基本的な感染症対策が重要です。加えて、体の抵抗力を高める生活をしましょう。

基本的な感染症対策

- ・ 人と人との距離の確保
- ・ 人の多いところでのマスクの着用
- ・ 手洗いや手指消毒等の手指衛生
- ・ 換気←最も効果的と学校医から助言いただきました！

体の抵抗力を高める

- ・ 栄養バランスのとれた食事
- ・ 質の良い睡眠
- ・ 適度な運動

冬季休業明け、このようなときは登校を控えましょう

- ◇出席停止の取り扱いとなる病気にかかった場合
- ◇かかりつけの医師から学校を休むよう言われた場合
- ◇明確な診断名はないものの、発熱や咳、くしゃみ等、症状がある場合



判断に迷う場合は、学校までご連絡ください。

定期健康診断の受診勧告後に病院へ行きましたか？

今年4月から5月にかけて、定期健康診断を実施しました。その際、所見のある生徒には、すでに受診勧告書を家庭に配付しています。

この冬季休業中の時間を利用して、受診し、気になることは相談しておくようにしましょう。

特に視力検査で、CやDだった生徒は、眼鏡やコンタクトレンズが合っているか等、確認をしておく必要があります。視力は就職活動や自動車免許取得の際にも関係してきますので、早めの受診をお勧めします。



質の良い睡眠をとれていますか…？

「しっかり睡眠をとったのに、すっきりしない」とか「まだ寝たりない」等と話す生徒がいます。『質の良い睡眠』という言葉を知っていますか？質の良さには、睡眠時間の長さだけでなく、睡眠の深さも関係しています。つまり、良い睡眠には長さ(時間)と深さ(質)のバランスが重要とされています。

良い睡眠では、寝始めが一番深い睡眠となり、徐々に浅くなっていきます。したがって、寝つきが悪いと夜中に何度も目が覚めてしまうので、まずは寝つきを良くすることを目指しましょう！



1 体内時計を整える

体の中には、体内時計というものが備わっており、時計を見なくとも一定の時間になるとお腹が減ったり、眠くなります。

体内時計を整えるには、規則正しい生活を心がけることです。



2 日中は活動的に過ごす

学校やバイト、運動や趣味等、日中は外に出る時間を作り、活動的に過ごすことで、夜に自然と眠くなります。疲れを感じると、脳の中で眠気のもとになるものがたまり、眠気へとつながります。



3 体温のメリハリをつくる

実は、寝ている時にしっかり体温が下がると熟睡感が得られます。そのためには、就寝前の入浴で体を温め、少しずつ体温が下がることで寝つきやすくなります。



4 リラックスする

就寝前は、音楽を聴いたり、読書をしたりして、気持ちを落ち着かせましょう。スマートフォンを見たりすると、脳の中が刺激され、興奮状態となり、寝つきが悪くなります。

5 快適な寝具を使いましょう

SC(スクールカウンセラー)SSW(スクールソーシャルワーカー)来校日

SC

1月 8日 (水)
1月 21日 (火)
1月 30日 (木)

SSW

1月 9日 (木)
1月 15日 (水)
1月 20日 (月)

* 予約や時間の確認等は、保健室・SA・教育相談担当まで

