

保健だより

2020. 12. 2
東中学校 保健室

《12月の保健行事予定》
7日(月) 性教育特設授業(2年生)



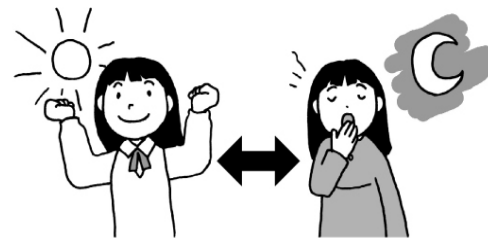
今年は、どんな1年でしたか？新型コロナウイルスの影響で変わってしまったこと、我慢しないといけないこともたくさんあったと思います。みなさん、本当によくがんばってくれました。もうすぐ冬休み。1年の疲れが出て体調を崩してしまわないように、生活リズムを整えてすごしてくださいね。

眠りのことをよく知ろう！

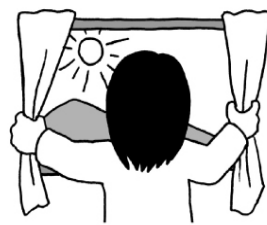
睡眠は疲労回復などの意味をもつ、人間にとって欠かすことのできない機能です。
しかし、部活や勉強、遊びなどで夜寝る時間が遅くなり、十分な睡眠をとれていない人がふえています。



体内時計って何？



人の脳には、昼間明るいときに効率よく活動し、夜暗くなると眠るように調節している「体内時計」という機能があります。

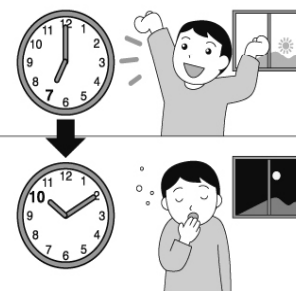


◆光を浴びると体内時計がリセットされる

朝、光を浴びると体内時計が朝を認識し、リセットされます。

◆朝、光を浴びてから15～16時間後に眠くなる

体内時計の働きで、朝光を浴びてから15～16時間後に自然に眠気が発生します。このときに寝床につくとスムーズに眠れます。



つまり…

朝、光を浴びた時刻によって、その晩眠る時刻が決まります。早く起きなければいけない日がある場合、前日の朝に早く起きるようにしましょう。

コロナ？ インフルエンザ？ カゼ？ 症状はどう違う？

病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型コロナウイルス	😷	平熱～高熱	😞	😞	😐	😞
インフルエンザ	😷	高熱	😷	😷	😞	😷
カゼ	😞	平熱～微熱	😞	😐	😐	😷

😷 … 高頻度 😞 … よくある 😐 … ときどき 😊 … まれに ※無症状の場合を除く

カゼ、しいたかも

と思ったときは

休養

ゆっくり休むのが一番の薬です。体がもっている病原菌と戦う力や回復する力を高めてあげましょう。



水分

脱水を起こさないように、少しずつこまめに水分補給をしましょう。発熱、嘔吐、下痢があるときは特に注意。



栄養

のどが痛いときにはゼリーなど食べやすいもの、胃が弱っているときはおかゆや柔らかく煮たうどんなどがおすすめです。



⚠ 急に症状が悪化したときは、迷わず受診しましょう

※発熱や、風邪症状がある時には、学校を休んでも欠席扱いにはなりません。学校に欠席連絡を入れる際に、風邪の症状（熱、咳、鼻水など）があることを伝えてください。