



令和4年12月7日
 岐山高等学校 保健室
 <今月の保健目標>
 ・教室環境を整える
 ・新型コロナウイルス感染症対策

今年も残すところ、あとひと月となりました。皆さんにとって、この1年はどんな1年だったでしょうか。今年も様々な制約がある中での学校生活となりましたが、前向きに取り組んでくれた岐山高生のみなさんに感謝しています。来年も感染症対策はまだまだ続けていかなければなりません、出来ることを前向きに工夫して、一人ひとりの予防や行動が、自分や周りの人たちみんなを助ける1年となりますように…



再確認!! 新型コロナウイルス感染症 第8波に備えて…

全国的に感染が再拡大し、岐阜県でも、10月中旬以降新規陽性者数が増加し、すでに今年の1~2月に発生した第6波のピークを超えています。その中でも特に10代以下の若者の陽性者が全体の3割を占めているそうです。

- …感染拡大の要因…
- ①人が集まる機会の増加
 - ②日本全体で集団としての免疫が低下
 - ③寒い時期には換気が不十分

- …今後見込まれる懸念…
- ①過去2年において感染が拡大した本格的な冬を迎える。
 - ②年末年始で人の集まる機会が増える。
 - ③新型コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザの同時流行の懸念。

これまでにない規模での感染拡大の恐れ…😞



もともと、寒さの厳しい冬は、医療への負荷が高い時期でもあります。さらに第8波の到来で深刻な医療ひっ迫が加わると、医療・保健体制への多大な影響を及ぼすことが予想されます。第5類への引き下げが検討され、様々な制限が緩和されてきていますが、病床使用率が40%を超えるなど、医療をひっ迫している現状もあります。11/29には「県医療ひっ迫警戒宣言」も発令されました。今一度、基本的な感染予防対策の徹底をお願いします。

再確認!! 毎日の確実な健康チェックを!!

- 生徒本人・同居のご家族の毎日の健康状態を確実にチェックしてください。チェックカード項目に該当する場合は、学校へ連絡し自宅待機してください。
- 注陽性者の初期症状には、「のどの違和感・痛み」が多いです!
- ※同居のご家族が不調の場合も自宅待機してください。

再確認!! 緊急時には速やかに連絡を!!

- 生徒本人・同居のご家族が…
- ①新型コロナウイルスに感染した
- ②PCR検査・抗原検査を受けることになった
- ③濃厚接触者・自宅待機対象者となった場合は速やかに緊急携帯へ連絡してください。

緊急携帯…090-3256-7694

注上記についての連絡は、欠席連絡のFormsではなく、必ず緊急携帯へ連絡してください。

家庭用チェックリストで再確認!!

- 先日すぐメールでも配信されましたが、各ご家庭でもチェックリストを活用し、感染対策をお願いします。

チェックリスト一部抜粋

✓	毎朝家族全員の体温測定、健康チェックをしていますか?
✓	かかりつけ医がいない場合に受診できる医療機関があることを知っていますか?
✓	帰宅後、手洗い・手指消毒をしていますか?
✓	適切なタイミングで換気をしていますか?
✓	混雑した場所や感染リスクが高い場面においてはマスクを着用していますか?
✓	発熱や体調が悪いときは、出勤や登校を控えていますか?

学校や岐阜県のHPで全項目を確認してみましょう。

眠れないあなたへ…zzz

ぐっすり 快眠のコツ

「眠ろうとしても眠れない」という経験、ありませんか？
心配なことがあるとき、テストや試合の前、寝る前にスマホを触っていて…
いろいろな原因があると思いますが、成長期のみなさんにとって、睡眠はとても大切な時間です。

☹️こんなことはありませんか？

- ☑️寝つきがわるい
 - ☑️夜中に何度も目が覚める
 - ☑️早朝に目が覚めてしまう
 - ☑️一度起きた後、なかなか寝つけなくなる
 - ☑️睡眠時間のわりに熟睡感が感じられない
- ひとつでもあてはまる人は「快眠のコツ」試してみましょう！

快眠のコツ	①寝る・起きる時間を一定に	②睡眠時間にこだわらない	③太陽の光を浴びる
快眠のためにできることはたくさんあります。次の中から始められ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」を見つけてみるのもいいですね。	夜更かしや寝坊、昼寝のしすぎ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。 	睡眠時間には個人差があります。「〇時間眠る!」と厳しい目標を立てなくてもOK。 	体内時計を調整する働きがある太陽の光。早朝に浴びると、自然と夜に眠くなります。 
④適度に運動する	⑤自分流のストレス解消法を	⑥寝る前に心身をリラックス	⑦眠りやすい寝室をつくる
ほどよい体の疲れは心地よい眠りに繋がります。日中に軽く汗ばお程度の運動を目指しましょう。 	ストレスは眠りの大敵。音楽・読書・スポーツなど自分に合った趣味を見つけ上手に気分転換を。 	ぬるめのお風呂にゆっくり入ったり、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。 	寝具や照明を自分に合ったものに。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。 

睡眠のウソ? ホント?

Q.日本の学生は
世界一睡眠時間が
短いってホント?

YES!



日本人の平均睡眠時間は約 7.4 時間。8時間以上の国が多い中、日本は世界一短いことで有名。小学生から高校生の「夜ふかし」の時間も世界一長いのだとか…

Q.睡眠不足は
酔っぱらいと同じ状態って
ホント?

YES!



4時間睡眠を数日続けると、脳の機能は酔っぱらっている時と同じくらいまで下がるそう。授業に集中したり、スポーツでのケガを防ぐためにも、十分な睡眠を!

Q.睡眠不足だと
太りやすいつって
ホント?

YES!



寝不足の状態を2日間続けると、食欲を高めるホルモンの分泌が活発に。油っこい食べ物が欲しくなったり、食べ過ぎたりしがちなので寝不足を解消する方法を考えましょう。