

教室掲示

保健だより



【保健目標】
性について
考える

2022年12月
小松市立高等学校
保健室

あっという間に今年も12月。12月は1年の締めくくりの月ですね。2022年はどんな年になりましたか？目標は達成できましたか？1年を振り返りながら、自分自身と向き合ってみましょう。

県内での新型コロナウイルスの感染者数が増加傾向にあります。冬はウイルスが好む季節なので、新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザウイルスやノロウイルス等、様々な感染症に注意が必要です。引き続き手洗い・換気・黙食等に意識して気持ちよく新年を迎えられるよう、気を引き締めていきましょう。3年生は受験を控えている人も多くいると思います。当日、努力の成果が十分に発揮できるよう日頃から体調管理を心がけてくださいね。



良く聞く感染症 違いを知っていますか？



冬になると良く聞くインフルエンザ。風邪や新型コロナウイルス感染症との違いを知っていますか？どれもウイルスが原因となる感染症ですが、原因ウイルスや潜伏期間などそれぞれ特徴が違います。しかし、どの感染症か自分では判断できないため、感染症が疑われる症状がある場合は必ず検査や受診をしましょう。周りの人に感染させないよう適切な行動を取ることが大切です。

	風 邪	インフルエンザ	新型コロナウイルス感染症
原因ウイルス	ラテノウイルス コロナウイルス RS ウイルス など	インフルエンザウイルス	新型コロナウイルス
潜伏期間	平均2~4日 (原因となるウイルスによって異なる)	通常1~3日	1~14日 (多くは5日程度)
感染期間	発症して1~2日は感染力が特に強い (原因となるウイルスによって異なる)	発症1日前から発症後7日 発症直前から、発病後3日 程度までが感染力が特に強い	発症2日前から発症後7~10日程度
感染経路	飛沫・接触感染	飛沫・接触感染	飛沫・エアロゾル・接触感染
主な症状 ※全ての症状が出るわけではない	発熱 咳・咽頭痛・鼻水	高熱・ 関節痛・筋肉痛 咳・咽頭痛・鼻水 ※全身症状が多い	発熱・倦怠感・ 筋肉痛 咳・咽頭痛・息苦しさ 味覚嗅覚障害 等 ※全身症状が多い
検査方法	原因となるウイルスによって異なる	抗原検査	抗原検査、PCR 検査
治療法	対症療法	抗インフルエンザ薬	対症療法 ※11月22日に新型コロナウイルス治療薬が緊急承認された

睡眠のウソ・ホント？

みなさん、よく眠れていますか？睡眠不足が原因で体調不良になる生徒が多く心配です。睡眠は心と体の疲労を回復させるだけでなく、記憶力や集中力の維持・向上に必要不可欠です。睡眠時間を削って課題やスマホをすることのないようにしましょう。今回は睡眠に関する噂について紹介します。

日本の学生は 世界一睡眠時間が短いってホント？

ホント

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…。

睡眠不足は 酔っぱらいと同じ状態ってホント？

ホント

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。

いびきをかいている時は ぐっすり眠っているってホント？

ウソ

マンガなどでよく「ぐおー」といびきをかいて眠っている表現がありますが、「呼吸がしづらから、いびきをかく」のです。ぐっすり眠れているとは言えませんね。

昼寝をすると 夜眠れなくなるってホント？

ウソ

15時頃までの30分程度の昼寝なら大丈夫。眠気が解消して頭もスッキリ！ただし、夕方以降に1時間以上昼寝をすると、夜の眠りに悪影響が。基本は夜にぐっすり眠ること。

寝だめは 意味がないってホント？

ホント

週末に平日よりも3時間以上多く寝ていたら、睡眠不足かも。長く寝るのではなく、早めに眠る生活リズムを維持して、睡眠の質を上げることを意識してみましょう。

睡眠不足だと 太りやすくなるってホント？

ホント

睡眠不足の状態を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。

先生方の健康法紹介

今年1年健康でいるためにどのようなことを心がけたかを聞いてみました！

理科・上田先生



- ①ストレスをとにかく溜めない！
- ②歩けるときはなるべく歩く！
学校から駅まで遠回りをして歩くことが多いそうです。なんと2時間も歩くことも！

社会・小野内先生



- ①3食しっかり食べる！
- ②オンとオフの切り替えをしっかりする！
頑張るときは頑張る。休むときは休む。メリハリを大切にしているそうです！

みなさんはどのようなことを心がけましたか？栄養・運動・休養。この3つは健康の基本です。新年を迎える前に、自分の生活を振り返ってみましょう。来年もみなさんが健康で過ごせるように祈っています！

