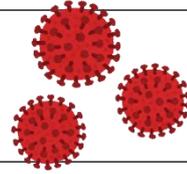


保健だより 11月号



令和 3年11月 8日
石川県立内灘高等学校
保健室

全国的に新型コロナウイルス感染症による感染者数が減少してきていますね。
しかし、ここで気をゆるめることなく感染予防の対策を継続してください。



本校のワクチン接種状況 11月4日現在

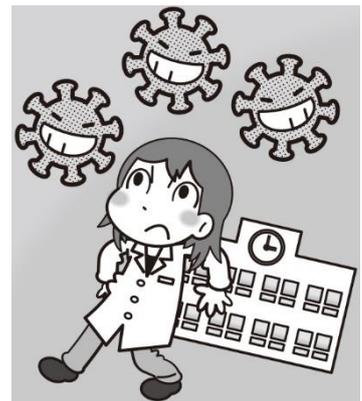
学年	1回以上接種（2回接種完了含）
1年	72.7%
2年	67.3%
3年	60.3%



石川県では、83%の人が1回以上の接種を完了しました。

「欠席届」「病欠証明書」の提出について

本校では「熱等の風邪症状による欠席」や「新型コロナワクチン接種及びワクチンの副反応による欠席」「その他学校において予防すべき感染症（インフルエンザ、溶連菌感染症等）による欠席」は出席停止としています。出席停止は状況を総合的に見極め最終的には学校長が判断します。その資料として「欠席届」や「病欠証明書」を提出していただいています。10月18日より欠席又は早退・遅刻した日から2週間以内に提出することになりました。また、試験がある時は試験最終日までとなります。「欠席届」「病欠証明書」は登校したら速やかに提出し、出し忘れがないようご注意ください。



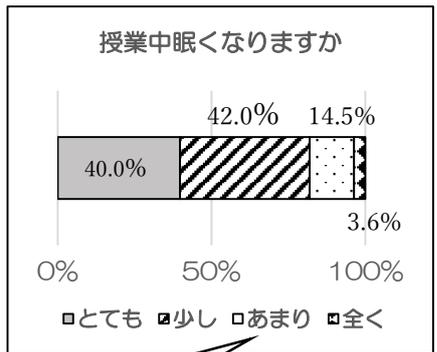
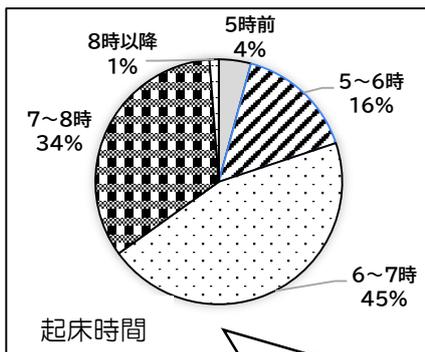
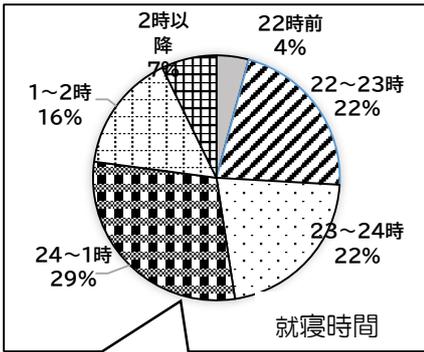
定期健康診断後の受診状況

定期健康診断が終わってから数か月がたちました。視力が低下した人、耳の聞こえが悪かった人、むし歯や歯肉炎が見つかった人など……。10月中に未受診者への指導が終わり、受診結果を提出する人が増えています。未だ病院に行っていない人は早急に診てもらいましょう！



(11月4日現在)	11H	12H	21H	22H	31H	32H	全校
歯科検診受診率(%)	62.5	41.7	41.2	35.7	41.2	28.6	40.2
視力検査受診率(%)	50.0	15.4	72.7	73.3	41.7	31.3	46.9

～内高生の生活習慣調査の結果から～ シリーズ1「睡眠」



1年生では24時までに寝る生徒が7割いますが、2・3年生は24時以降に寝る生徒が6割を超えていました。就寝が遅れる理由はYouTubeやgameでした。

1年生では7時までに起きる生徒が8割近くでしたが、2・3年生では7～8時に起きている生徒が半数います。2年生には8時過ぎて起きる生徒もいました。

なんと！8割以上の人が授業中に眠気を感じています。
24時までには寝るようにしましょう！



～良い(質の高い)睡眠をとるために～



寝ようと思っても眠れないんですがどうすればいいですか？

人間は朝起きてから15時間で自然と眠気を感じます。まずは、早起きから始めましょう！カフェインレスの飲み物を摂るのも効果があります。



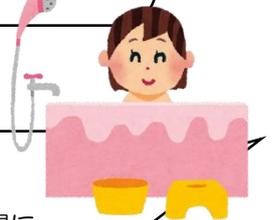
寝る前のスマホって本当によくないんですか？

気軽にいつでも楽しむことができるスマホはついつい時間を忘れてしまいますね。スマホは便利な反面、睡眠の質に大きな影響を与えます。スマホの画面から出るブルーライトには脳の覚醒作用がありホルモンバランスが崩れ睡眠サイクルのリズムを乱します。結果、寝つきが悪くなり良質な睡眠が得られなくなります。寝る前1時間は避けましょう。



お風呂に入る時間は関係がありますか？

睡眠の質を向上させるためには、入浴するタイミングが重要です。人間が眠るためには深部体温が下がることが必要です。入浴で一旦温めて寝る時間に深部体温が下がることでスムーズに寝ることができます。寝る1時間～1時間半前に入るといいですね。ぬるめのお湯でじっくり温めることでリラックス効果も期待できます。



他にも何か良い方法はありますか？

寝る前に食べると消化吸收のために睡眠の質が低下します。寝る2時間前からは食べないようにしましょう！また、寝る前はリラックスした状態になることが大切です。ストレスをためないこと、ストレッチをしたり、落ち着いた音楽を聴いたり、ホットミルクも効果があります。

