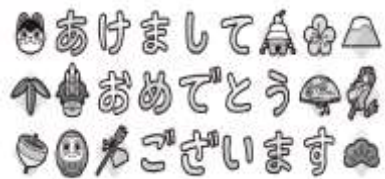


保健だより 1月

【保健目標】
冬の健康管理をする
感染症の予防をする

2018年1月
小松市立高等学校
保健室

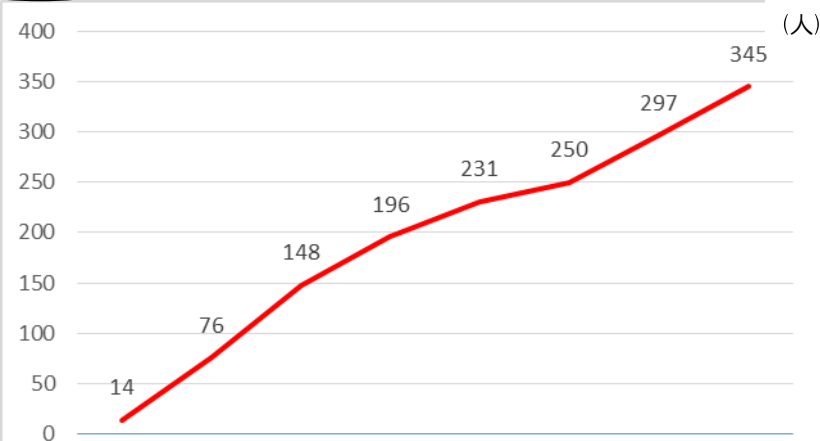


冬休みが終わり、3学期がスタートしました。新しい年をどんな思いで迎えましたか？ 大きな目標でも、小さな目標でも、何かがんばろう！ やれる！ と思える目標をたててスタートさせましょう。

インフルエンザの流行もこれからが本番。石川県内では患者数が日に日に増えています。これからは特に意識をして予防対策を行いましょう。

グングン増える
患者数！！

インフルエンザ 石川県の流行状況



予防には・・・

- 手洗い
- うがい
- マスクの着用
(咳エチケット)
- 適度な湿度 (50~60%)
- バランスの良い食事
- 流行時、人混みを避ける

患者数	14	76	148	196	231	250	297	345
from	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18	12/25
to	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17	12/24	12/31

※石川県感染症発生動向調査
H30.1.9 現在の情報より

受験生の皆さんへ

体調管理はできていますか??

受験も間近になり、緊張感も高まってきていると思います。体調は万全ですか？本番当日をベストな状態で迎え、実力を最大限に発揮するために、体調をしっかり整えましょう。

感染症の予防

なぜ・インフルエンザが流行する時期です。手洗い・うがい・マスクで予防。体調がすぐれないな、かぜかな？と思ったら、まず無理をせず、しっかり休息をとって体調を整えてから勉強にとりかかってください。

生活リズム

試験の始まる時刻に脳が目覚めているように、夜型の人は朝型に生活のリズムを切り替えていきましょう。

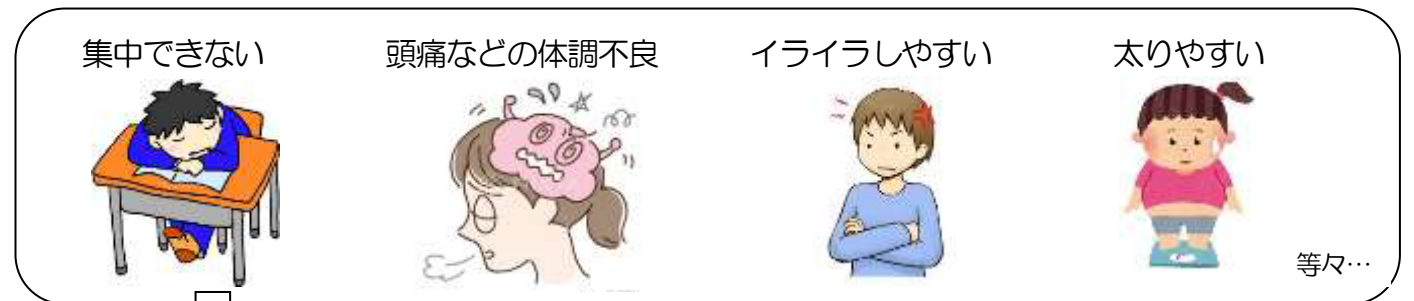
食事は腹八分目

食べ過ぎは体調を崩す原因になります。特に、夜食の取り過ぎには注意しましょう。本番当日の朝は、普段通りに朝食を食べましょう。緊張で食欲がないときは、チョコレートなど甘いもので、少しでも脳に栄養を！！

「眠る」ってとても大事なことです！

頭痛がすると言って保健室にくる人の話を聴いていると、寝た時間が夜中の1時、2時ということがあります。普段の睡眠時間が5時間を下回ると心身に深刻なダメージを与えます。「眠らなくて平気」「土日に寝だめするから大丈夫」そう思っている人は要注意。睡眠は「心身ともに健康に生きるための全身のメンテナンスを行う時間」なんです。自分の普段の睡眠時間を一度見直してみましょう。

睡眠不足で起こる症状は・・・



実際にあなたの睡眠時間は足りているか確認する一番簡単な方法

★授業中に居眠りをしてしまうかどうか

居眠りをする人は、高確率で夜間の睡眠時間が足りていません。夜間に十分な睡眠がとれている場合、昼間に眠くなることはないのです。思い当たる人は、自分の生活習慣の見直しが必要です！！

パソコンやスマホの光には睡眠に影響を与える「ブルーライト」がたくさん入っていて、睡眠リズムを狂わせる原因になっています。なるべく早い時間に使い終わらしましょう！！

就寝する2時間以内にパソコンやスマホを使う

睡眠に問題が生じるリスク

2倍

寝床に入ってもパソコンやスマホを使う

睡眠に問題が生じるリスク

3倍

【学習効率と健康②】

～しっかり眠って成績アップ！！～

実は、眠らないで勉強することは効率的ではありません。脳は使い過ぎたら眠くなるしくみになっています。ただし、睡眠中の脳は、ただ休んでいるわけではありません。脳は眠ることで、ストレスの耐性を培ったり、神経を修復したりしています。つまり、ストレスに柔軟に対応でき、疲れにくく強い脳にみずから作り替えているのです。脳が「疲れている」とSOSを発しているのに、十分に休息をとらないでいると、いくら頑張っても学習効率は低いまです。

また、学習後に睡眠をとった時と、とらない時とでは、とった時のほうが学習効果は上がるという報告もあります。“記憶の定着”というのは、寝ている間に脳が行ってくれます。つまり、質の良い睡眠は、学習効果からみても、受験生にとってはかせがないものと言えます。ただし、ダラダラ寝るのは禁物です。難しいと思いますが、スッと寝て、スパッと起きる工夫が必要です。

