



豊玉高校  
保健室  
12月16日

12月に入り、冷え込む日が多くなりましたね。対馬市内でもインフルエンザをはじめとした感染症が増加しています。年末年始に向けて人の移動(=感染の機会)が多くなりますので、引き続き、感染症予防に努めましょう。

「うつらない、うつさない」ために、**手洗い・換気・咳エチケット**を徹底しましょう！

### インフルエンザが増えています。

普通の風邪の症状に加え、全身症状が強く現れるのが特徴です。

全身症状とは→38℃以上の熱・寒気・関節痛(ひじ・ひざ・腰などの痛み)・筋肉痛

◎医学的には

「高熱」・・・38℃以上

「発熱」・・・37.5℃以上とされています。

◎まずは普段から体温を測り、

「自分の平熱」を知っておく

ことが大切です。調子が悪いと感じたら、早めに休むようにしましょう。



高熱



寒気



筋肉痛など

◎症状があやしいな?と思ったら・・・医療機関を受診しましょう。

発熱12~48時間後の検査がおすすめです。(この間が最も検査結果が正しくわかります。)

発症48時間以内の抗ウイルス薬の服用が有効です。

## ネット依存に注意

～SNS・ゲーム 使い方は大丈夫?～

こんなことはありませんか?

- ☐ 睡眠時間を削ってしまう
- ☐ 注意されてもやめられない
- ☐ 使えないと不安、イライラ



〈対策〉

- ◎使う場所を制限する
- ◎使用時間を決めて使う
- ◎スマホから離れる時間を作る



## 身近にある「人権侵害」

12月10日に人権について学びました。

「人権」とは「すべての人がかけがえのない人間として、自由に考え、自由に行動して、幸福に暮らせる権利」です。

しかし、人権は簡単に傷つけることができてしまいます。例えば、「冗談のつもりで言った言葉」や「悪気のないイジリ」で、言われた相手が傷つく場合もあります。また、SNSでは、発した人の表情や雰囲気が見えず冗談が「悪口」と受け取られることもあります。

人を傷つけることは人権侵害です。発言・発信する前に「自分が言われたらどう思うか」を考えるようにしましょう。それが、すべての人が幸せに暮らす一歩になるはずです。

# 質の良い睡眠をとろう！

夜はぐっすりと眠り、朝はすっきりと目覚められるような、良質な睡眠はとれていますか？  
良質な睡眠をとることで、日中の学習や運動の場面で、力を存分に発揮することができます。

## 休養だけじゃない！睡眠のすごい効果



## 良質な睡眠をとるために・・・

### ① 規則正しい生活習慣

・睡眠時間の確保（6～8時間の睡眠が推奨）

自分に合った適切な睡眠時間を見つけ、毎日同じ時間に寝起きすることが大切！！

・日中の活動

適度な運動を行うと、夜の睡眠の質が向上。特に、外での活動は体内時計を整えるのに役立つ。

### ② 快適な睡眠環境

・寝室の環境

寝室は静かで暗く、適度な温度に保つ。

遮光カーテンや耳栓を試してみるのも良い◎

・寝具の選択

自分に合ったマットレスや枕を選ぶことで、体を支え、快適な睡眠を促進する。寝具の清潔さも保とう！

### ③ リラックス法

・就寝前のルーティン

寝る前にリラックスする時間を設けることが大切。読書や軽いストレッチ、深呼吸などを行い心身を落ち着けよう！

・電子機器の使用制限

スマホやパソコンの画面から発せられるライトは、睡眠を妨げることがある。就寝 1 時間前には使用を控えると良い◎

## 冬休みの誘惑に注意！ 自分も相手も傷つけないで・・・



どれも、罪に問われる可能性があります。「楽しくてつい・・・」では済まされません。

★定期的な検診、眼鏡の矯正、歯の治療などが済んでいない人は、年度内に計画的に済ませましょう。

★冬休みの生活が 3 学期スタートの体調や免疫力を左右します。生活リズムを崩さないよう心がけましょう！

新年、元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています！