



令和2年12月15日
大村高校 保健室



2学期も残りわずかとなりました。新型コロナウイルスの影響で生活様式が変わってしまった、この一年。我慢しないといけないこともたくさんあったと思いますが、3年生の皆さんは、受験に向けて追い込みの時期です。寝る間も惜しいでしょうが、睡眠も大切です。万全の体調で本番に臨めるよう、健康管理をしましょう。

この季節は気が緩む時に、敵（ウイルス）は体に入り込むものです。体には栄養と休養をしっかりとって、ウイルスに負けないで、年末年始を過ごしましょう。

受験生のみなさんへ

睡眠時間はしっかりと確保

寝不足だと、集中力が下がってしまいかも。ゆっくり寝れば、記憶の定着にも◎。

夜型→朝型の生活に

試験が始まるのは午前中のところが多々。生活のサイクルを朝型にしておきましょう。

しんどいときは休もう

無理して長引いたら大変。「体調が悪い」と思ったら、早めからだを休めましょう。

試験まで、あと少し！保健室から応援しています



手洗いの年 締めくくるのはやっぱり...



今年は「手洗いの1年」と言ってもいいくらい、手洗いを耳にし、意識し、実践した年だったと思います。

コロナウイルスだけでなく、手洗いは感染症対策の基本。石けんでいねいに洗えば、手についているウイルスの感染力が、ぐーんと下がります。

これだけ意識して手洗いをしたみなさんは、もう「手洗いのプロ」。今年だけでなく、コロナウイルスが終息した後も、手洗いを日々の習慣として続けてください。

そして、手洗いの年だった2020年の冬休みも、もちろん、最後まで気を抜くことなく、手洗いをしてくださいね。



まずは、体に入れない！

ウイルスがきらいなことって？



ウイルスがきらいなことを考えてみよう。みんなで実行すれば、ウイルスに負けず元気に過ごせるはず！



手洗い

石けんを使って25秒ほど洗えば、約百万個のウイルスを数百個にまで減らせます



こまめな換気

空気を入れ替えて、室内のウイルスを追い出します

適度な湿度

インフルエンザウイルスなら、湿度50~60%で感染力が弱まります



マスク

しぶきと一緒に広がるウイルスをとじこめます

新型コロナウイルスだけでなく、いろいろなウイルスが私たちの住む世界にはたくさんいます。どれも見えないし、感染すると怖いと言われるウイルスもいます。でも体の中にはウイルスと戦ってくれる戦士たちがいます。それが「免疫」。それを強くするためには、十分な睡眠とバランスの良い食生活が大切です。



お酒はいつでも・どこでもきっぱり

NO!

冬休みはお酒が身近になる時期。未成年の飲酒が法律で禁止されているのには、理由があります。



どうしてダメ?

- 大人よりも依存症になりやすい
- 脳や骨がうまく成長できなくなる
- 性ホルモンのバランスが崩れる



*最近、眠れていますか？

⇒眠れない・・・を解消！

「眠ろうとしても眠れない」という経験、きっとありますよね。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つい...。いろん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大切な時間です。

快眠のコツ！

自分に合った「眠くなる方法」を見つけましょう。

- 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。
- ④適度に運動する。
- ⑤自分流のストレス解消法を。
- ⑥寝る前に心身のリラックスを。
- ⑦眠りやすい寝室をつくる。



眠れない夜が1カ月以上続く場合は要注意。日中に不調が現れているなら「不眠症」という病気かもしれません。原因はストレス、心や体の病気、薬の副作用などさまざま。原因に応じた対処が必要なので、保健室や専門医に相談を。

知ってる!?

HIVとエイズの違い

エイズとは、HIV（ヒト免疫不全ウイルス）に感染することで起こる病気です。でも、HIV感染＝エイズではありません。

HIVの主な感染経路は、性的接触、注射器の使いまわし、母子感染です。HIVに感染しているかどうかは、検査でわかります。



エイズは...

HIV感染後、自覚症状のない無症候期が数年続き、進行すると、免疫力が低下して病気にかかりやすくなります。

代表的な23の疾患があり、どれか1つでも発病するとエイズ発症と診断されます。

現在は、いろいろな治療薬があり、きちんと服薬すればエイズ発症を予防できます。



保健室からのお知らせ

遅くなりましたが、定期健康診断結果のお知らせを配布します。治療勧告を受けている人、特にむし歯については早めに受診してください。受診が終わった人は、保健室まで報告に来てください。

