



令和6年2月8日発行
十和田工業高校 保健室
文責 小田 留美子

3学期がスタートし、インフルエンザよりも新型コロナウイルス感染症にかかる生徒が増えています。すでに1クラスが学級閉鎖の措置をとりました。ここ最近はいくつかのクラスに1人、2人いるような状況がずっと続いています。全国的にも“第10波が到来か”と話題になっていますので、油断大敵です！！

保健室に来る生徒への対応で、よくある事例です。生徒の「のどが痛くて鼻水が出ます。熱はないけど、なんかからだが変な感じです。」という訴えに、念のため早退させ受診や検査を勧めると、その後保護者からの連絡で「コロナ陽性でした。」ということがよくあります。ご家庭でも、**高熱だけにとらわれず総合的な判断をお願いしたい**と思います。

新型コロナウイルス感染症は今後もなくなることはない感染症なのかもしれません。したがって、自分でできる対策（**手洗い・消毒、マスク着用、換気、ワクチン接種、免疫力アップ**）をさまざまな情報をキャッチしながら、実践し続けていきましょう。

油断大敵！ うっかりしないで 感染症予防！



免疫力を上げるために！ ぐっすり眠るポイント



☆布団を温めておく
布団が冷えていると寝つきが悪くなるので、温めておきましょう。寝る1時間くらい前に布団の中に湯たんぽなどを入れておきます。



☆ぬるめのお湯に ゆっくり浸かる
熱めのお湯に浸かると体温が上がり、眠りにくくなります。ぬるめのお湯にゆっくり浸かって、からだの芯から温まりましょう。



☆厚着しすぎない
厚着したまま寝たり、布団をたくさん掛けすぎたりすると、眠りに入るための体温の低下がうまくいきません。

- ***免疫力とは**・・・体内に入ったウイルスや細菌、異物等から自分自身の体を守る力。
低下すると多くの疾病を引き起こす。主に白血球がその役割を担う。
- ***免疫力を高めるために**・・・最も大切なことは、毎日の生活を健康的に送ること。
「朝ごはんをはじめ、ごはんをちゃんと食べる」「こまめにからだを動かす」
「気持ちよく排便する」「ストレスや疲れをためない」「睡眠をしっかりとる」。
どれも基本的なことであるが、これらをリズムよく続けることが必要。
免疫力は簡単にパッと高まるものではなく、日々の積み重ねが大事！！



ぐっすり眠るための 6つのヒント

ヒント 1 起きる時間は休みの日でも できるだけいつも通りに

第一歩となる起床時間は
目覚ましをかけて一定に。

ヒント 2 カーテンを開けて 日の光を浴びよう

脳と体は、太陽の光を浴びると
睡眠モードから目覚めモードに
切り替わりやすくなります。

ヒント 3 朝ごはんを食べるのも 意外と大切

夜眠りやすくするために、日中元気に
活動するエネルギー補給は重要です。

どこを直したらいいかな？



ヒント 4 エナジードリンクや コーヒーはほどほどに

カフェインは体外に出るまでに時
間がかかり、眠れなくなりがち。
利尿作用で夜起きる原因にも。

ヒント 5 眠る前ギリギリまで スマホ・ゲームはNG

光の刺激で脳や体が睡眠モードに
切り替わりません。部屋を暗くす
るのもコツ。

ヒント 6 就寝時間は決めておこう

起きる時間から逆算して自分に必
要な睡眠時間を確保しましょう。

冬休みを元気に過ごすカギは睡眠リズム！ 睡眠には心の問題や体の問題など、いろんなものが影響しています。
心配ことがあるときは保健室でも話を聞きますよ。



睡眠ホルモンの 仕組み

みなさんの脳からは、いろんなホルモンが分泌されています。睡眠を促す「メラトニン」もそのひとつ。
メラトニンは明るい光によって分泌が止まるので、朝にたっぷり太陽の光を浴びるとすっきり目が覚める
のですが、逆に夜遅くまで明るい光を浴びていると量が少なくなって睡眠に悪い影響が出てしまいます。

寒がりさん も 冷え性さん も

あたたかく過ごす コツ

換気をしていると、どうしても教室内
や廊下が寒くなりがち。ちょっとした工
夫であたたかく過ごしましょう。



重ね着

空気の層をたくさん作る
と、体温で温まった空気が外に逃げにくくなりま
す。機能性下着や薄手の
腹巻きなどもおすすめ。

カイロ

下腹のあたりに貼
ると生理痛の緩和
にも◎。ただし低
温やけどには注意
しましょう。



ホットドリンク

白湯や生姜を使ったホ
ットドリンクは、体を
内側から温めてくれま
す。コーヒーは体を冷
やしやすいため注意。

