

保健だより 1月



令和6年度
埼玉県立北本高等学校
保健室

今年の健康目標は？

新しい年を迎え皆さんは、今年の目標をたてましたか？どんな目標を達成するにもコツコツと努力を積み重ねることが大切です。そのためには、健康な心と体が必要です。今年1年ケガや事故、病気に気を付けてすごしましょう。

みなさんの毎日が、元気で充実した日々になるように応援しています！



よい睡眠、とれていますか？

次の3つの観点から、あなたの睡眠を見直してみましょう！

量



翌日、眠気を感じる場合は、睡眠時間が足りていません。個人差はありますが、中高生では8～10時間の確保が推奨されています。
(厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド」より)

質



やっている人は多そうですが、寝る直前までスマホを見るのは睡眠の質を下げる原因になります。量(睡眠時間)が不足することにもつながるので絶対にやめましょう。

リズム



睡眠と覚醒のリズムは体内時計によって調節されています。このリズムが乱れないよう朝起きたら日の光を浴びる、朝食をきちんと食べるなどして体内時計を整えることが大切です。

痛い!



静電気



静電気除去グッズいろいろ

手軽にできる
対処法は？

水分補給・加湿器・保湿クリーム
うるおいのある生活を心がける



重ね着するなら同じ素材か性質が近い素材で！

インフルエンザ、新型コロナそして感染性胃腸炎など冬の季節感染症が、2学期よりさらに流行する季節になりました。体調がすぐれない時は医療機関を受診し、感染症と診断されたら学校に連絡をしてください。そして医師が指示した期間は、自宅でしっかり治療してください。

例えば…インフルエンザにかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまでです。

新型コロナウイルス感染症にかかった場合は発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまでです。



インフルエンザの場合 (例：3日目に解熱した場合、4日目に解熱した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
3日目に解熱した場合		発熱			解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	登校OK
4日目に解熱した場合		発熱				解熱	解熱後1日目	解熱後2日目
								登校OK

新型コロナの場合 (例：4日目に症状が軽快した場合、5日目に症状が軽快した場合)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
4日目に症状が軽快した場合		有症状			症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK	
5日目に症状が軽快した場合		有症状				症状軽快	症状軽快後1日目	登校OK

病原体がカラダに侵入する主な感染経路

飛沫感染



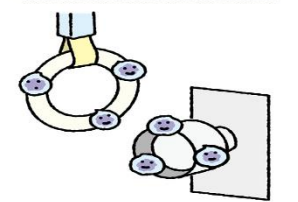
咳やくしゃみ、会話などで出た病原体を吸い込むことで感染。

空気感染(飛沫核感染)



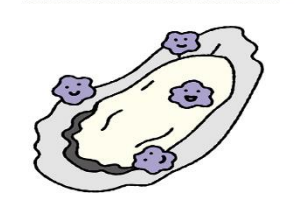
飛沫が乾燥して空気中に漂った病原体を吸い込むことで感染。

接触感染



病原体がついた場所を触り、手を介して口や鼻などから感染。

経口感染



病原体がついた飲食物を加熱などせず口にするすることで感染。

手洗い・消毒だけじゃない!

感染予防に役立つ あんなこと こんなこと

換気 2か所開けて、空気を流そう

ウイルスバイバイ!

鼻呼吸 鼻呼吸できないときはマスクをしようね。

鼻は天然のマスク

保湿 水分補給・保湿クリーム…うるおいある生活を。

歯みがき お口の中のケアで感染リスクが10分の1!?