

ほけんだより 12月

群馬県立高崎商業高等学校
定時制
令和5年12月1日

いよいよ楽しい冬休みですね。
良い年末年始を迎えてください。
さて、インフルエンザも大流行し、新型コロナウイルス感染症も心配されています。
また感染性胃腸炎の報告もあるようです。
そのため今年の冬休みも、今できる感染症対策をしっかりと行ってください。



冬休みもしっかり健康管理をしてください！！

毎朝、体温をはかり、健康観察をしていますか？

☆ 体調がすぐれないときは、ゆっくり休みましょう。

外から帰った後や、食事の前には手を洗っていますか？

☆ 咳やくしゃみを手でおおったときなども、こまめに手を洗いましょう。

登下校や放課後も会話中はマスクをしていますか？

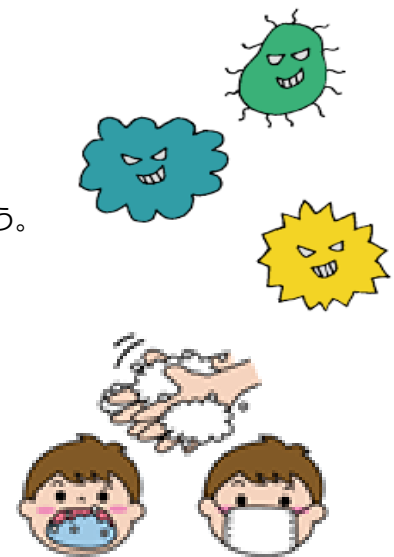
☆ 体育の授業中や、外で人とはなれている時はマスクは不要です。

家や教室などでは、換気をしていますか？

☆ 寒い時期でも、こまめに換気をしましょう。

栄養や睡眠をしっかりとっていますか？

☆ ふだんから、病気に対する抵抗力を高めておきましょう。



「インフルエンザ」どんな病気？

インフルエンザウイルスによる感染症です。

突然の発熱で発症し、咳・咽頭痛・頭痛・倦怠感・筋肉痛などの症状を伴います。

症状はふつうの「かぜ」と異なり、熱が下がっても咳が続き、完全に回復するのに1週間以上かかることもあります。

症状があれば、早めに医療機関を受診しましょう。

また、重症化しやすい人（基礎疾患のある方、小さいお子さん、妊娠中の方など）は、特に注意が必要です。

ごくまれに急激に状態が悪化することもあります。

発症後は病状をよく観察し、呼吸が苦しいなどの症状が、あった場合には医療機関へすぐ相談してください。

なお、児童・生徒などは、学校保健安全法により出席停止になります。

登校については、医師と相談してください。



冬の健康管理

睡眠を見直そう

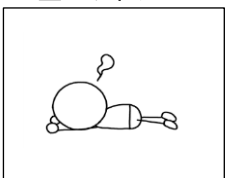


睡眠は、体の疲れを取るために必要ですが、脳を休めるためにも重要です。

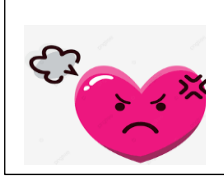
また、睡眠中は脳から様々なホルモン（成長ホルモン・メラトニン・セロトニン）が分泌されて、疲れた体を修復します。

成長ホルモン（回復・成長）	「細胞の再生、修復」「骨を伸ばし筋肉を強くする」「脳を休ませる」
メラトニン（睡眠ホルモン）	夜暗くなると分泌が高まり体に『眠る』指示を出す
セロトニン（癒しホルモン）	心を安定させる。朝の光により体内時計を修正する

○睡眠不足だと...



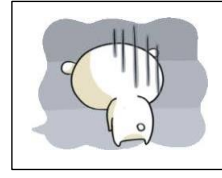
疲れやすい



イライラする



集中力がなくなる



落ち込みやすくなる



免疫力が下がる

○「睡眠の質を高める」ための工夫 5 つ

- ① 眠る1時間前から脳をリラックスさせる。
- ② ぬるめのお湯に、時間をかけてゆっくりつかる。
- ③ 音楽を聴いたり、本を読んだりして心を落ち着かせる。
- ④ 軽いストレッチ運動を行う。
- ⑤ 部屋の明かりを暗くする。



12月1日は「世界エイズデー」

「あなたが変わればエイズのイメージが変わる。UPDATE HIV!」
 HIVに感染しても早く治療を開始すれば、エイズの発症を防ぎ、感染していない人と同等の生活をする事が期待できるようになりました。
 HIV/エイズに対する社会的な関心が低下したことで、かつて広がったHIV感染への偏見や差別の意識がUPDATE（更新）されないままになっており、そのことがHIV感染を心配する人々を検査や治療から遠ざけ、また、差別や偏見を招く要因の一つになっているとも言われています。

12月のカウンセリング

12月の
 スクールカウンセリングは
12月7日(木)です。

希望する方は、
 担任の先生・
 水谷先生・
 養護教諭に
 申し出てください。

