

保健だより

令和4年1月11日
英風高等学校

新しい1年が始まりましたね。今年はどんな年にしたいですか？今年も元気に過ごすために体調管理をしっかりしましょう。

また引き続き感染対策をしっかり見直し、マスクの着用・手洗い・こまめな換気の徹底をしましょう。

インフルエンザの流行時期です

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによっておこる病気です。38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感の症状が比較的急速に現れるのが特徴です。併せて普通の風邪と同じように、喉の痛み、鼻汁、咳等の症状も見られます。

また、インフルエンザの流行時期は、12月から3月です。いったん流行が始まると、短期間に多くの人へ感染が広がります。

予防をしっかりしよう

手洗い

流水や石鹸による手洗いは手指などについたインフルエンザウイルスを物理的に除去するために有効的な方法であり、インフルエンザに限らず接触や飛沫感染などを感染経路とする感染症の対策の基本です。

適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度（50～60%）を保つことも効果的です。

十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日ごろから心がけましょう。

人混みの多いところでの外出を控える

体調不良時や睡眠不足の人は外出を控えましょう。



睡眠と健康

誰しも「眠ろうとしてもどうしても眠れない」という不眠体験をもっています。心配事がある時・試験前日・旅行先などさまざまな原因がありますが、通常は数日から数週のうちにもまた眠れるようになります。

しかし時には不眠が改善せず 1 ヶ月以上にわたって続く場合があります。不眠が続くと日中にさまざまな不調が出現するようになります。倦怠感・意欲低下・集中力低下・抑うつ・頭重・めまい・食欲不振など多岐にわたります。

不眠への対処法



就寝・起床時間を一定にする

睡眠覚醒は体内時計で調整されています。週末の夜ふかしや休日の寝坊、昼寝のしすぎは体内時計を乱すので注意。平日・週末にかかわらず同じ時刻に起床・就床する習慣を身につけることが大切です。

太陽の光を浴びる

太陽光など強い光には体内時計を調整する働きがあります。早朝に光を浴びると夜寝つく時間が早くなり、朝も早く起きられるようになります。

適度の運動をする

ほどよい肉体的疲労は心地よい眠りを生み出してくれます。厳しい運動は刺激になって寝付きを悪くするため逆効果です。短期間の集中的な運動よりも、負担にならない程度で長時間継続することが効果的です。

自分流のストレス解消法を

自分に合った趣味をみつけて上手に気分転換をはかり、ストレスをためないようにしましょう。

寝る前にリラックスタイムを

ぬるめのお風呂にゆっくり入り、好きな音楽や読書などでリラックスする時間をとって心身の緊張をほぐします。半身浴は心臓への負担も少なく、副交感神経を優位にさせ、睡眠の質を向上させてくれます。

快適な寝室づくりを

眠りやすい環境づくりも重要なポイントです。ベッド・布団・枕・照明などは自分に合ったものを選びましょう。

参照：[不眠症 | e-ヘルスネット \(厚生労働省\) \(mhlw.go.jp\)](https://www.mhlw.go.jp)