

保健だより

11月

令和4年11月
岡崎北高校
保健環境部



感染症に 負けない体を作ろう

冬の気配を感じるようになり、感染症流行の季節になりました。

コロナが流行したここ2年の冬はインフルエンザの流行がありませんでしたが、今年、南半球オーストラリアではインフルエンザが流行し、規制緩和となることから、コロナとインフルエンザの同時流行が懸念されています。引き続き一層の感染症予防に努めて冬への準備を進められるといいですね。



～コロナ・インフルエンザ同時流行に備えて～

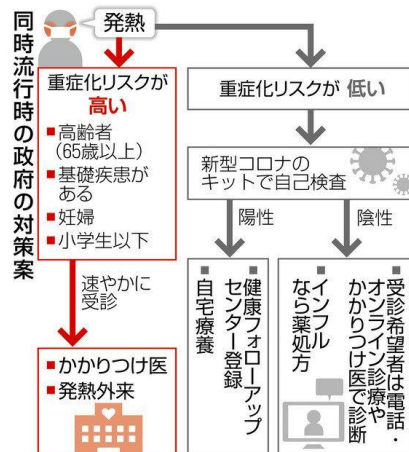
Q. 予防のためにどうしたらいい？

→A. 引き続き、手洗い、換気、咳エチケットを。免疫力を高めることも大切なので、バランスの取れた食事、睡眠、適度な運動も。登校前の検温と健康観察を忘れずに。いつもと違う体調のときは無理に登校せず自宅で休養を。

ワクチン接種については、コロナとインフルエンザどちらも接種を希望する場合、間をあげずに接種しても問題ないとの見解が出ています。かかりつけ医に相談してみましょう。

Q. 発熱した…！どうしたらいい？

→A. 同時流行時の受診についての対策を政府が示しています。重症化リスクのある人とそうでない人で分けられています。今後また変わることもあるかもしれませんが、現状では右表のような流れが想定されています。



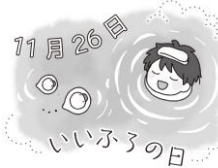
免疫力を高める！快眠を手に入れるための生活習慣

体だけでなく心の疲れも解消する睡眠。免疫力向上にも一役買います。しかし、保健室で生徒のみなさんの生活状況を聞いてみると、布団に入ってもなかなか寝付けず、途中で目が覚めてしまうなど睡眠の悩みを抱える人もいます。また、季節の変わり目の今の時期には、睡眠のトラブルも起きがちです。十分な睡眠は、時間の長さだけでなく質も重要。そこで、感染症に負けない体づくりのために良質な睡眠をとるコツをお伝えします。

お風呂の入り方を見直す

【入浴のタイミング】就寝2時間前がベスト。(入浴で上がった深部体温を下げるのに2時間程要する。深部体温の下降とともに入眠しやすくなる。)

【浴室内の工夫】①38℃～40℃のぬるめのお湯につかる。(熱すぎるお湯につかると、交感神経優位となり睡眠の妨げになる) ②入浴剤でおすすめは、ラベンダー(緊張やストレスを和らげる)、オレンジ(緊張をほぐし気分を明るくする)の香り。③照明は、キャンドルを活用。キャンドルの揺れは人間をリラックスさせる心地よい揺らぎを刻み、癒し効果アップ。



睡眠の質を良くするストレッチを取り入れる

①正座して両手を前方の床につけ、お尻は後方へ引っ張るイメージで腕を伸ばす。

②自然な呼吸をしながら30秒キープ。

伸ばした体を緩めて起き上がる。3回程度行う。



①布団にあぐらをかき、左右の足の裏を合わせる

②背中を丸めないよう注意しながら上半身をゆっくり前に倒す。ぎりぎりまで倒したら内ももの筋肉が伸びていることを意識しながら30秒キープ。

③ゆっくり元の姿勢に戻る。3回程度行う。



“眠るスイッチ”を整える

スムーズな寝つきと深い睡眠のため、寝室の環境を整えるなど“眠るスイッチ”をオンにする工夫も大切。

○ブルーライトは睡眠に不可欠なメラトニンを減らしてしまいます。スマホやパソコンを使うのは就寝1時間前まで。

○就寝時はパジャマに着替える。眠るための服装に着替えることで体と心が落ち着きます。

○快適な音環境は40db以下。50dbの音にはクーラーの室外機や換気扇の音などがある。音が排除できない環境なら、耳栓もおすすめ。

○眠りを促すメラトニンは、500ルクス以上の白っぽい光を浴びることで分泌が抑制される。これは蛍光灯の明かりと同程度。

就寝前は間接照明を活用するなどして100ルクス程度の明るさにし、赤みを帯びた暖色系にすると良い。