

# 保健だより 1月号

＜風邪予防について＞平成28年 1月18日発行  
 1. うがい・手洗いをしっかりと行う。



水道水には、塩素が入っているので水だけで十分。  
 無理にうがい薬をつかう必要はない。手洗いは泡状のハンドソープがオススメ。親指と小指の外側、手首までしっかりと洗うと効果的です。

## ★手洗いをするタイミング

- ・帰宅時
- ・咳やくしゃみの後
- ・トイレ使用后
- ・食事前

が効果的です。

## 2. 睡眠をたっぷり取る。

大人は、7時間〜8時間が理想的！

## 3. 室内を乾燥させない。

湿度は常に60%に保つようにしましょう。冬はヒーターや、外の冷たい空気、夏はクーラーで乾燥します。ウイルスは乾燥した場所が大好き。ウイルスの活動をおさえるため、加湿機、ぬれタオルや洗濯物を部屋にかけたソして、湿度を保つようにする。



1-0 薺波 芹奈



## 睡眠

### レム睡眠



脳 お休み  
 目玉 動かない  
 心拍 減る  
 血圧 下がる  
 身体 お休み

### レム睡眠



脳 活動  
 目玉 キョロキョロ動く  
 心拍 不規則  
 血圧 変動  
 身体 お休み

## 睡眠障害の原因

- ・携帯電話の普及
- ・強いストレス
- ・高齢化
- ・24時間化

心身に悪影響  
 (生活習慣病・うつ病)

## ブルーライトの影響

- ・パソコン・スマホから発せられる
- ・目に見える光の中で最も強い
- ・夜遅くまでスマホなどを操作していると、ブルーライトの刺激でいつまでも昼間の状態が続いていると認識

体内時計を狂わせる

## 睡眠の必要性

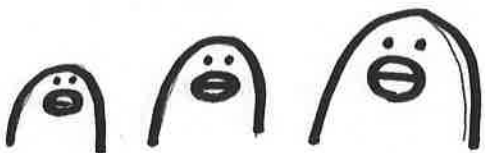
1. 体と脳の両方を休息
2. 脳の過熱を防いで、脳自体を休息
3. 心身の活動エネルギーを保存

## スッキリ起きるためには

- ・レム睡眠のときは、脳が覚醒状態に近いため眠りが浅くて起床に適している
- ・ノンレム睡眠時は脳が休んでいる状態のため、ノンレム睡眠の時に無理やり起きると目覚めがよくない

## 4. 過度な厚着は温度機能を低下させる。

厚着の習慣は体温調節の能力を低下させ、抵抗力をよわめる。温度差の大きい屋外では、こまめに衣服を脱ぎ着するのことが大切です。



- ・90分の倍数の睡眠時間がスッキリ目覚めるのに理想的!! (レム睡眠の時間帯)
- ・睡眠は最低でも3時間!!
- ・ブルーライトは就寝2時間前まで!!
- ・睡眠には成長・生命維持が託されている!!

冬休みなどで生活習慣が乱れた人も、検定に向けて睡眠時間を勉強に当てようと思っている人も、この機会に睡眠の大切さを知らそう!!



# 保健だより 1月号

平成28年1月18日  
笠岡商業高校 保健室

## 1月14日 インフルエンザ注意報発令



1月14日より1ヶ月くらい遅いですが、インフルエンザ注意報が1月14日に発令されました。この数日は気温が低く、空気も車を乗せやすくなっており、インフルエンザが急速に広がるおそれがあります。

### 1年生保健委員が二酸化炭素濃度測定をしました!

1月14日に1A・1B, 1月15日に1C・1Dが換気を励行しない状態の教室の二酸化炭素を測定しました。

(単位: ppm)

	始業前	1限終了前	2限終了前	3限終了前	4限終了前	5限終了前	6限終了前
1A	583	2162	2423	2855	体育	3030	3155
1B	1533	3558	体育	1720	3265	2441	4426
1C	1938	4443	5567	6240	7159	移室カ	体育館
1D	1075	3357	2549	3959	4900	6016	体育館

二酸化炭素の基準値は1500ppmです。見てみると、1500ppm以下だったときの方が少ないくらいですね。V.V. 寒くて窓サドアを開けたくなくなる気持ちも分かりますが、インフルエンザを予防するためにもしっかり換気をしていきましょう!!

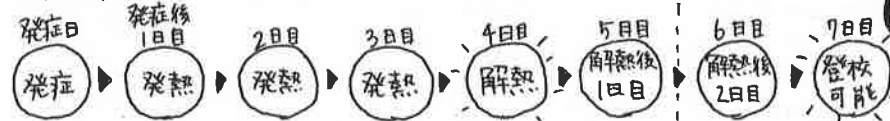
### ⊗ インフルエンザにかかった時には...?

インフルエンザの出席停止期間は、発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日経過するまでと定められています。この期間は学校に来ないでください。

[発症後2日目に解熱した場合]



[発症後4日目に解熱した場合]



登校するときは  
かかりつけ医師に記入してもらった  
"治療証明書"を提出してください!!

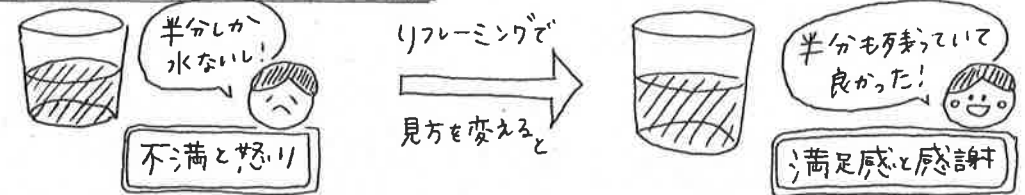
気を付けてほしいこと

- ・体調不良を感じたときには、まず朝家で体温を言ってから来ること。熱があるときは無理して学校へ来ない。
- ・少しでも症状があるときはマスクを着用して学校へ来ること。予防のために普段からマスクをしていると Good ☺/☺

## リフレーミングで短所を長所に変えてみよう!

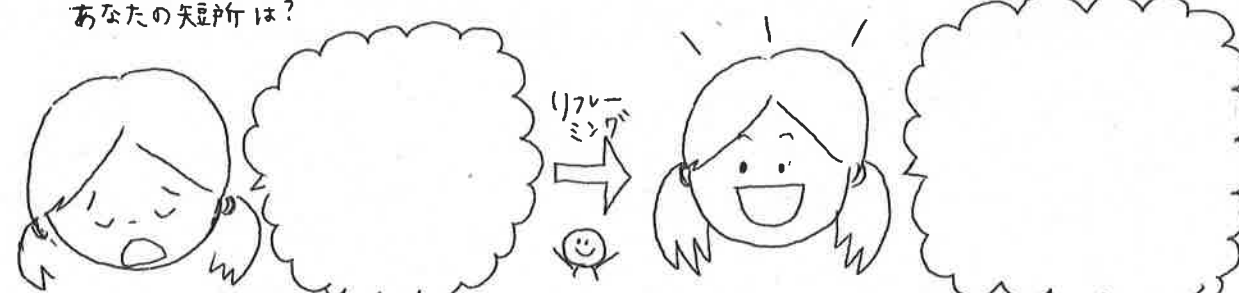
リフレーミングとは、「見方の枠組みを変える」という意味です。自分の短所や嫌なことばかりに目が向いてしまいがちですが、ちょっと見方を変えてみるだけで気持ちや感情がより良い方向に向かっていくので。時間があるとき自分を見つめてみてくださいな。

例えば... コップ半分の水があるとします。



### リフレーミングしてみよう!!

あなたの短所は?



### リフレーミング辞典

これは一部です。もっとあるので言同べてみてね!!

短所	長所	短所	長所
・食べられない	・素直・従順・好奇心	・馬鹿が嫌い	・元気・明るい雰囲気になれる
・いいかげん	・チャレンジ精神旺盛	・だらけな	・おおらか・ゆったりしている
・打たれ弱い	・おおらか・こたあらない	・のんきな	・こたあらない
・落ち込ませやすい	・寛大な	・マイペース	・おおらかである・信念のある
・気難しい	・期待に応えようと	・目立たない	・冷静
・暗い	・精一杯がんばる	・余裕がない	・自分らしさを持っている
	・真面目に考える・謙虚		・自分の世界を持っている
	・自分をしっかり持っている		・素朴な・協調性がある
	・フレンドリー		・自分の世界を大切にしている
	・自分の世界を大切にしている		・精一杯に生きている
	・思慮が深い人を落ちつかせる		・全開で人生を楽しんでいる

リフレーミングは志望理由書や面接にも取り入れることができます。学校生活も元気に過ごしていくためにもぜひリフレーミングしてみてくださいね!!

