



令和2年 12月
 富山県立魚津高等学校
 保健室

～2020年を元気に走り抜けよう！～

8月の後半からスタートした2学期も残りわずかとなりました。今年は新型コロナウイルスの影響により変わってしまったこと、我慢しなければならぬこともたくさんありましたね。みなさんが本当によく頑張ってくれた2020年。最後までウイルスなどから心身を守り、元気に新年をむかえましょう！



～学校生活における感染症予防に関するお願い～

発熱があった場合は、**平熱が丸一日(24時間)以上経過し、通常通りの食欲であれば登校は問題ない**と考えられますが、マスクの着用や手指の消毒、健康観察は徹底してください。また、発熱がみられなくても、**平熱より高い場合やのどが痛い、せきが出るなどの症状がみられる場合は体調不良とみなし、十分回復してから登校**しましょう。学校にいる間に体調が悪くなってきた場合は、我慢せずに担任の先生などに伝えてください。

コロナ・インフルエンザ・かぜ 症状がよく似ているので注意！

新型コロナウイルスの感染者が増加している中、体調が悪くなった時に、「もしかしたら自分も…」と不安に思ったことのある人もいるのではないのでしょうか。

そこで、新型コロナウイルス・インフルエンザ・かぜの症状の頻度（無症状の場合を除く）を図にしました。よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどですが、**体調が悪いと思ったら早めに休養**しましょう。

	せき 	熱 	倦怠感 	頭痛 	下痢 	のどの痛み
新型コロナ ウイルス	高頻度	平熱 ～高熱	よくある	よくある	ときどき	よくある
インフル エンザ	高頻度	高熱	高頻度	高頻度	よくある	高頻度
かぜ	よくある	平熱 ～微熱	よくある	ときどき	まれに	高頻度

眠れないあなたへ

ぐっすり 快眠の コツ

★ 最近、眠れていますか？

「眠ろうとしても眠れない」という経験、きっとありますよね。心配なことがあるとき、テストや試合の前、寝る前にスマホを触ってついつい…。

いろんな原因があると思いますが、成長期のみなさんにとって睡眠は大切な時間です。

こんなことはありませんか？

- 寝つきがわるい
- 夜中に何度も目が覚める
- 一度起きた後、なかなか寝つけなくなる
- 早朝に目が覚めてしまう
- 睡眠時間のわりに熱睡感が感じられない



一つでもチェックがついたら
快眠のコツ
を試してみよう！

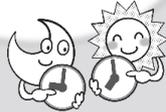
眠れないを
解消！

快眠のコツ

快眠のためにできることはたくさんあります。次の中から、始められそうなことを試してみましょう！ 自分にあった「眠くなる方法」を見つけてみるのもいいですね。

★ 1 寝る・起きる時間を一定に

夜ふかしや寝坊、昼寝のしすぎは体内時計を乱すので注意。毎日同じ時刻に寝る・起きるのを習慣に。



★ 2 睡眠時間にこだわらない

睡眠時間には個人差があります。「〇時間眠る！」と厳しい目標を立てなくてもOK。

★ 3 太陽の光を浴びる

体内時計を調整する働きがある太陽の光。早朝に浴びると、自然と夜に眠くなります。



★ 4 適度に運動する

ほどよい体の疲れは心地よい眠りにつながります。日中に軽く汗ばむ程度の運動をめざしましょう。



★ 5 自分流のストレス解消法を

ストレスは眠りの大敵。音楽・読書・スポーツなど自分に合った趣味を見つけて上手に気分転換を。

★ 6 寝る前に心身をリラックス

ぬるめのお風呂にゆっくり入ったり、音楽や読書など好きなことに触れる時間をくったりしましょう。



★ 7 眠りやすい寝室をつくる

寝具や照明を自分に合ったものに。睡眠には室温20℃前後、湿度40～70%くらいがよいといわれています。



★ 長期間なら「不眠症」かも？

眠れない夜が1カ月以上続く場合は要注意。日中に不調が続いているなら「不眠症」という病気かもしれません。

原因はストレス、心や体の病気、薬の副作用などさまざま。原因に応じた対処が必要なので、保健室や専門医に相談を。

▶▶▶ こんな影響が…

意欲・集中力の低下

頭が重い

やる気がでない

めまい

倦怠感



食欲不振 など

★ 睡眠 マメ知識

寝だめはいけないの？

休日にまとめて寝たからといって、次の週から少ない睡眠時間で元気に過ごせるわけではありません。「睡眠」を「ためる」ことはできないのです。その上、朝起きるタイミングがずれてしまうので、眠くなる時間も不安定に。起床時間はなるべく毎日同じにしましょう。

～教育相談実施日のお知らせ～

1月21日（木）・2月12日（金）

人間関係、部活動、将来の進路等で悩みがあるけれど誰に相談したらいいかわからない…。友達や先生には言いづらい…。そんな時には1人で抱え込まずスクールカウンセラーに相談してみませんか？相談を希望する場合は、担任の先生や保健室に知らせてください。保護者の方も相談が可能です。いつでも気軽に担任までご連絡ください。