

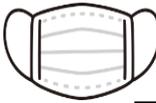
保健だより12月

R5.12.21 甲府商業高校 保健室

冬休み中も健康的な生活を!

1. 基本的な感染症対策を忘れない

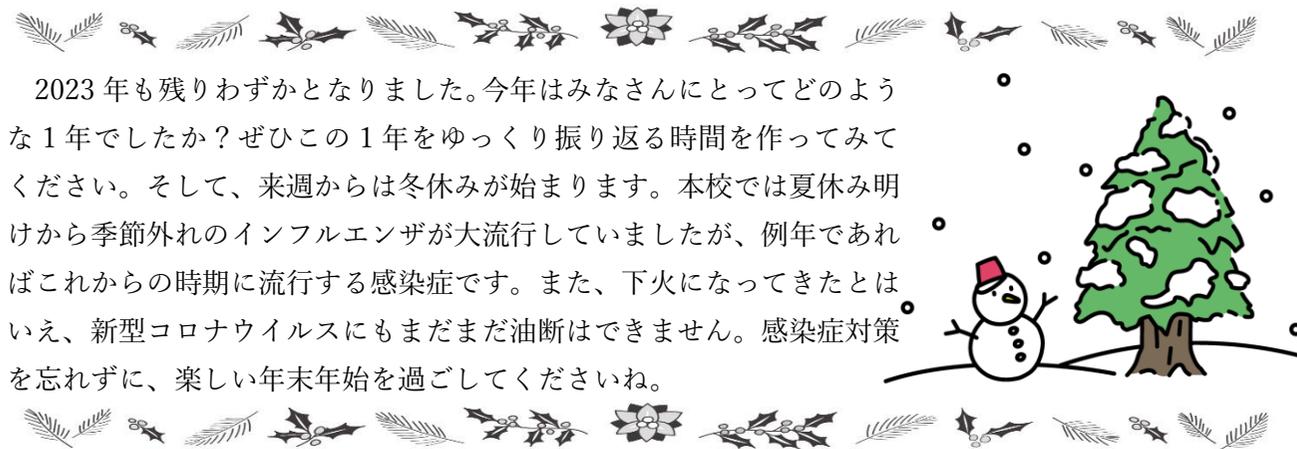
年末年始は特に人と会う機会が多くなる時期です。そのため、おのずと感染症にかかるリスクも、人にうつすリスクも高まります。普段の学校生活以上に基本的な感染症対策を心掛けてくださいね。

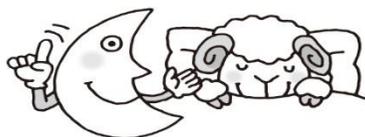
効果的な 感染症対策	 手洗いで 接触感染リスク	 マスクで 飛沫感染リスク	 部屋の換気で 空気感染リスク
---------------	--	--	--

2. 規則正しい生活で免疫力UP

長期休業中は生活習慣が乱れがちですが、生活リズムが乱れると免疫力が低下し、体調を崩しやすくなります。冬場はインフルエンザ以外にウイルス性胃腸炎などの感染症も流行します。免疫力を高めて、ウイルスに負けない体づくり心がけましょう。また、体調管理に欠かせない睡眠については、2枚目に特集していますので、そちらにも目を通してくださいね。

免疫力UPに 効果的なこと	①決まった時間に起きて食事を摂り、 しっかりとからだを動かす 	②からだを温める 	③ストレスを減らす 	④腸内環境を整える 
------------------	--	---	--	--





ぐっすり眠るための6つのヒント

ヒント
1

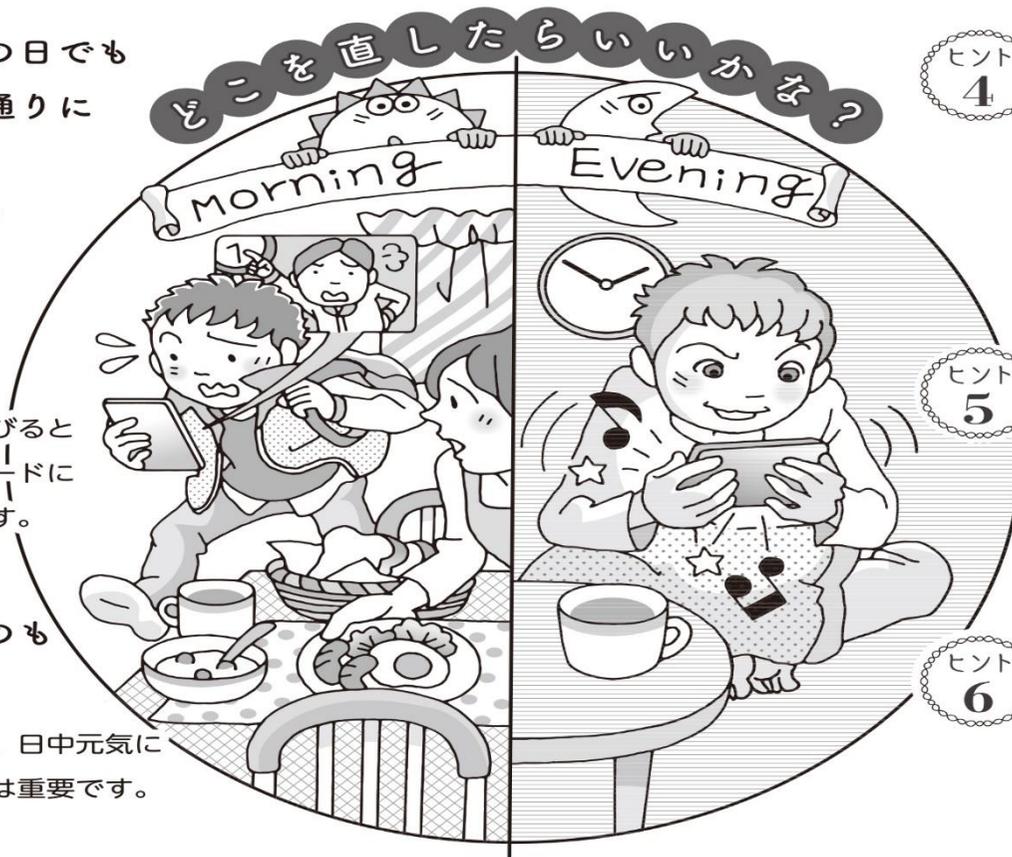
起きる時間は休みの日でも
できるだけいつも通りに
第一歩となる起床時間は
目覚ましをかけて一定に。

ヒント
2

カーテンを開けて
日の光を浴びよう
脳と体は、太陽の光を浴びると
睡眠モードから目覚めモードに
切り替わりやすくなります。

ヒント
3

朝ごはんを食べるのも
意外と大切
夜眠りやすくするために、日中元気に
活動するエネルギー補給は重要です。



ヒント
4

エナジードリンクや
コーヒーはほどほどに
カフェインは体外に出るまでに時
間がかかり、眠れなくなりがち。
利尿作用で夜起きる原因にも。

ヒント
5

眠る前ギリギリまで
スマホ・ゲームはNG
光の刺激で脳や体が睡眠モードに
切り替わりません。部屋を暗くす
るのもコツ。

ヒント
6

就寝時間は決めておこう
起きる時間から逆算して自分に必
要な睡眠時間を確保しましょう。

冬休みを元気に過ごすカギは睡眠リズム！ 睡眠には心の問題や体の問題など、いろいろなものが影響しています。
心配ごとがあるときは保健室でも話を聞きますよ。



睡眠ホルモンの 仕組み

みなさんの脳からは、いろんなホルモンが分泌されています。睡眠を促す「メラトニン」もそのひとつ。
メラトニンは明るい光によって分泌が止まるので、朝にたっぷり太陽の光を浴びるとすっきり目が覚める
のですが、逆に夜遅くまで明るい光を浴びていると量が少なくなって睡眠に悪い影響が出てしまいます。