

ほけんだより 12月号

真住中学校 保健室 令和7年12月1日

かいみん 快眠のコツ！

「毎日早く寝ているのに、1時間目から眠くて頭がスッキリしない…」

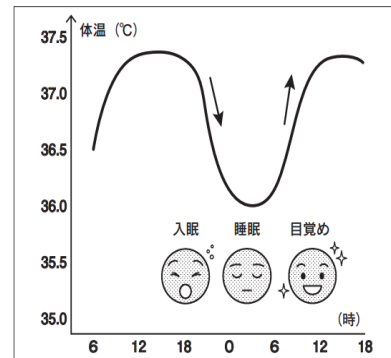


このような話をよく聞きます。睡眠時間はもちろん大切ですが、忘れられがちなのが睡眠の「質」です。質の良い睡眠をとると、日中の学習や運動などで、力を存分に発揮することにつながりますよ。質の良い睡眠のポイントを2つ紹介します。



ね まえ たいおん さ 寝る前に体温がスムーズに下がること

夜から体温が下がっていくことで眠気を感じ、朝に向けて体温が上がることで目覚めます。寝る前の激しい運動や熱いお風呂は、体温を上げすぎるので、寝つきを悪くしてしまいます。寝る前のお風呂はリラックスできる程度のぬるめがおすすめです。



のう こうふん 脳が興奮していないこと

デジタル機器などの明るい光や、にぎやかな動画や音楽の視聴は、脳を目覚めさせてしまい、スムーズな入眠を妨げてしまいます。寝る1時間前には使用を控えて、部屋の照明を暗くし、ゆったりとした気持ちで静かに過ごしましょう。



せき 咳エチケットできていますか？

咳やくしゃみなどの症状がある場合は、ほかの人への飛沫感染を防ぐため、「咳エチケット」を心がけてください。



咳やくしゃみが出るときは、マスクを着用しましょう。マスクがない場合は、ティッシュや腕の内側で口と鼻を押さえます。近くにいる人から顔をそむけて1mくらい離れましょう。



鼻水・痰などが付着したティッシュは、受け止めた側を内側に包んですぐにゴミ箱に捨てます。もし、手の平で咳やくしゃみを受け止めた場合は、すぐに手を洗ってください。

咳エチケットを心がけることは、周囲に病原体をまき散らさない効果があるだけでなく、周りの人を不快にさせないためのマナーにもなります。今後、気温が低くなると感染症の流行が予想されます。みんなで協力して感染症予防について声をかけあい、冬を元気に乗り切りたいですね。

かんそうたいさく わす 乾燥対策も忘れずに…

湿度の目安

✕ 40%以下

ウイルスが増殖・活性化する

◎ 40~60%

ウイルスが増殖・活性化しにくい

▲ 60%以上

ジメジメ…。ダニやカビが発生しやすい

室温は18度以上が◎

人にとっても快適！



左に示しているとおり、冬場の湿度の目安は

40~60%が理想です。空気が乾燥していると、気道粘膜の防御機能が低下し、ウイルスが侵入

しやすくなるので、加湿器などを使用して、適度な湿度を保つようにしましょう。加湿器がない場合は、濡れているタオルや洗濯物を部屋に干すことも有効です。また、冬でも水分補給が大事で

す。毎休み時間などこまめに水分を摂って、のどをうるおしてください。

