健康第一！ ほけんだより

福智高校 保健部　2023年１０月

長い長い２学期

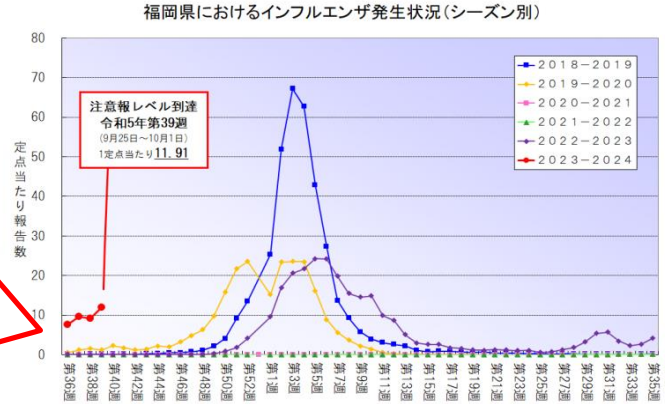
三学期の中で一番長い2学期も、あっという間に1か月が終わりました。日中は過ごしやすくなりましたが、朝晩は冷え込むようになり、体調を崩しやすい時期です。3年生は就職試験、進学受験、また11月には福智祭や修学旅行も控えています。学校行事を楽しめるよう、体調管理に気をつけていきましょう。

インフルエンザ注意報！

福岡県においてインフルエンザ患者数が、昨年の同じ時期に比べて大きく上回っています。空気の乾燥や寒さによる免疫力低下から、インフルエンザの今後の本格的な流行が予想されます。

36週目(9月4日～)頃にはすでに、昨年と同じ時期の記録を上回っています。

例年、48週目頃から流行シーズンに入ります。令和5年度でいうと11月末頃から、さらなる流行が予想されます。



感染症対策　3原則

① 感染源を避ける　②感染経路を断つ　③免疫力を高める

季節の変わり目に要注意！

1年のうちで体調を崩しやすいのは、春と秋の季節の変わり目といいます。気候や気圧の変化は大きなストレスとなり、寒暖差によって自律神経のバランスが乱れると、体調を崩しやすくなってしまいます。

「健康第一！」のための対策

① 体を冷やさないように注意する

日ごとに涼しくなり、朝晩の気温差も大きくなります。日中は半袖で過ごせても、夕方から夜にかけて気温が下がり肌寒く感じます。脱ぎ着できる衣服を活用したり、お風呂に浸かって体を温めてあげましょう。

② アクティブな予定を入れず、しっかり休む

予定を入れすぎて体に負担をかけないようにしましょう。特に週末は疲れが出やすいので、体を休める時間を増やすことが大切です。

③ 眠る前はリラックス

スムーズな眠りにつくためには、寝る1～2時間前から脳をリラックスをさせることが大切です。

就寝前のＮＧ行動

～質の良い睡眠のために～

＊ カフェインを含む飲み物

コーヒーや紅茶に含まれているカフェインの興奮作用は摂取後30～40分後から現れ、4～5時間持続してしまいます。

＊ 熱いお風呂に入る

42度以上の熱いお風呂は交感神経を刺激して寝つきを悪くしてしまいます。ぬるめのお風呂は心も体もリラックスできます。

＊ テレビやゲーム、パソコン等

就寝前のパソコンやテレビ、ゲームは脳を興奮させて睡眠を妨げます。

＊ 激しい運動

就寝前の激しい運動や筋トレは、身体が覚醒して寝つきが悪くなり、睡眠の質が低下します。可能であれば就寝前の3時間前までには終わらせましょう。

＊ 明るすぎる室内

室内が明るすぎると、体内時計のリズムが遅れ、自然な入眠が遅れます。照明を暗くして、自然な入眠を促しましょう。

＊ おやつや食事

特にたんぱく質の多い食事は睡眠の妨げになるので、空腹で寝付けない時はホットミルクやスープなど、消化の良いものを少しだけ飲みましょう。

インフルエンザの流行状況についてお知らせします（注意報の基準値を超えました）－福岡県庁ホームページ (fukuoka.lg.jp) より
質の高い睡眠を妨げる“就寝前のNG習慣”8選 | amepla より