

保健だより

令和7年度 秋冬号
松山学院高等学校
保健安全部 保健環境課



風邪などで体調を崩している人も増えてきています。基本的な感染対策の徹底と睡眠・水分・食事等の自己管理をしっかりを行い、元気な生活を送りましょう。

インフルエンザ予防接種は12月上旬までに

すでに流行は始まっています。病院の先生と相談し、早めに接種を受けましょう。

出席停止に… 担任に相談を



インフルエンザや新型コロナウイルス感染症などの学校感染症については、出席停止になりますので、担任にご相談ください。

みんなの スタンダード咳エチケット



喉の違和感・くしゃみ・咳が出ている時は
マスクを着用し、飛散しない対策を！

インフルエンザと新型コロナ感染症 療養期間

発症後、最低でも5日間は登校できません。



		発症後、最低でも5日間は登校できません。										
		発症当日 0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7	8	9	10日目
インフル エンザ	例1	発熱	発熱	平熱に 下がる	解熱後 1日目	解熱後 2日目	自宅療養	登校可				
	例2	発熱	発熱	発熱	発熱	平熱に 下がる	解熱後 1日目					
新型 コロナ	例1	発熱等 の 症状	発熱等 の 症状	発熱等 の 症状	平熱に 下がり、 症状が軽快	症状軽快 1日目	自宅療養	登校可 マスク着用 				
	例2	発熱等 の 症状	発熱等 の 症状	発熱等 の 症状	発熱等 の 症状	発熱等 の 症状	平熱に 下がり、 症状が軽快					
	例3	症状なし 検査で陽性	症状なし	症状なし	症状なし	症状なし	症状なし	登校可				

※新型コロナ感染症は復帰後5日間はマスク着用をお願いします。

感染症に負けないために 免疫力UP ↑↑

生活リズムが乱れると、免疫力は低下します。細菌やウイルスに負けない体を作るために自分の生活を見直してみましょう。

睡眠をしっかりとり

身体も脳もしっかり
休めましょう。



食生活を整える

しっかり食べて栄養
を取りましょう。



運動を適度にする

程よく運動することで
体が疲れ、良質の睡眠を
とりやすくなります。体力もUP!!



身体を温める

3つの首(首・手首・足首)
を温めましょう。



血の巡りが良くなるよ！



体調管理に欠かせない睡眠！！

〈睡眠のサイクル〉

睡眠は、**ノンレム睡眠**と**レム睡眠**の二つから構成されています。
ノンレム睡眠は、脳を休養させます。**レム睡眠**は、筋肉を緩めて、身体を休めさせます。一晩でこの二つが繰り返されて私たちは眠っています。

〈ぐっすりと眠るためには…〉

平日と土日の睡眠時間をずらしすぎない

平日と土日で起床時刻・就寝時刻が2時間以上ずれないようにして、体内時計のリズムを保ちましょう。

朝は日光を浴びて、朝食をとる

朝日を浴びておやすみモードから目覚めモードにチェンジしましょう。
夜眠りやすくするため、日中元気に過ごすエネルギー補給の朝ごはんは大切です。

仮眠・昼寝をしすぎない

13時～15時の間の15分～20分程度が最適とされています。

眠る前の環境づくり

寝る直前のスマホやゲームは光の刺激で体も脳も睡眠モードに入りません。そのため、寝る1時間前には控えてみましょう。

就寝時間を決めておく

起床時間から逆算して就寝時間を決めましょう。高校生は8～10時間の睡眠が必要とされています。

