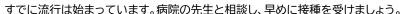
保健だより

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 己管理をしっかりと行い、元気に過ごしましょう。

インフルエンザ予防接種は12月上旬までに、



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。



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

								/	0 %	: \			
		発症後、最低でも5日間は登校できません。						* (1) *					
		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		· **				
	例2	発熱	発熱	発熱	発熱	平熱に 下がる	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可				
	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				
新型 コロナ	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	症状軽快 1日目	登校可マスク着用				
	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。

睡眠をしっかりとる

身体も脳もしっかり

休めましょう。

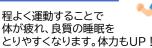


食生活を整える

しっかり食べて栄養 を取りましょう。

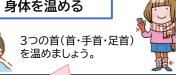


運動を適度にする



体調管理に欠かせない睡眠!

身体を温める



とりやすくなります。体力もUP!!

血の巡りが良くなるよ!



〈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。

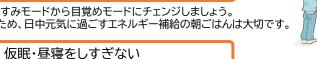
〈ぐっすりと眠るためには・・・〉

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。



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。



