

インフルエンザ流行中！！

西高では10月にインフルエンザの流行がありましたが、現在、県内のインフルエンザの流行は警報レベルです。今シーズン、すでにインフルエンザに罹った人も、違う型のインフルエンザに罹る可能性があります。基本的な感染症予防を続けましょう。



基本的な感染症予防を続けよう

①朝の健康観察（リーバーへ入力しましょう）

発熱や授業を受けるのが難しいほどの症状がある場合には、無理せずに休みましょう。

（ただし、学校感染症以外は欠席扱いです）

②手洗い、手指消毒をこまめにしましょう

③咳がでるなど、体調が悪い時や感染症が流行している時は、マスク着用をお勧めします

④保健委員を中心に教室の換気をしてください

寒い時も、対角線上の窓は開けて、換気をしましょう。保健委員を中心に気が付いた人が行ってください。

換気をしないと...

二酸化炭素が増える



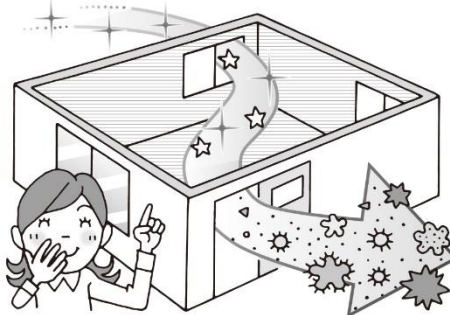
人は1日に480ℓもの二酸化炭素を出します。空气中に二酸化炭素が増えると酸素が不足し、頭痛や吐き気の原因にもなります。

また、室内にウイルスや細菌がとどまって、インフルエンザや風邪にかかりやすくなります

換気のやり方

空気の「入口」と「出口」ができるように2カ所以上の窓を開けましょう。

また、部屋の対角線の窓を開けると空気の通り道ができて効果的です。



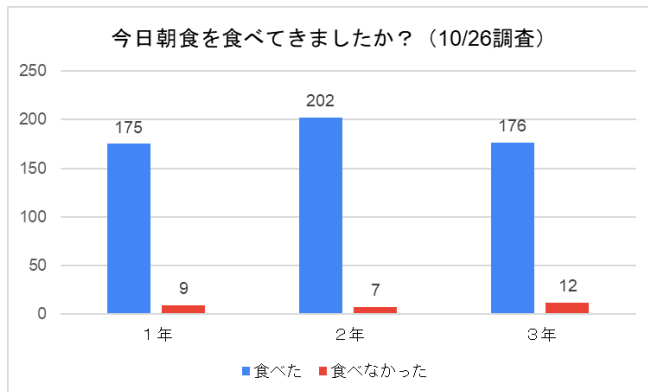
【インフルエンザや新型コロナウイルス感染症にかかった時】

- ①病院で、インフルエンザまたは新型コロナと診断される。(医師による罹患証明書の記入は不要)
- ②学校に、インフルエンザまたは、新型コロナと診断されたことを連絡する。(出席停止の扱いになる)
- ③「インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症経過報告書」を学校ホームページからダウンロードする。(できない場合は、学校に取りに来る、学校から郵送またはFAX)
- ④「インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症経過報告書」に、検温結果を記入し、出席停止期間が経過したら、報告書を持って登校し、担任に提出する。

食事と睡眠アンケートの結果から

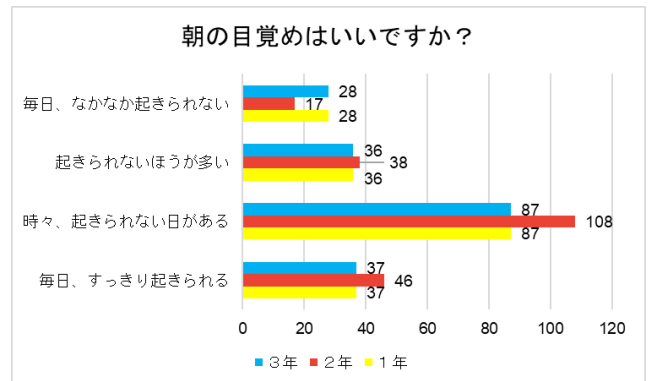
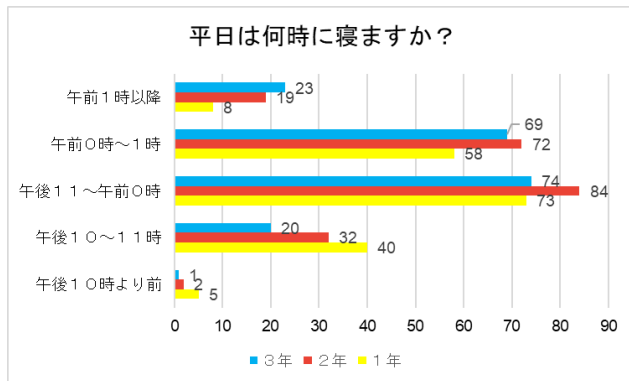


令和5年10月26日に実施した「食事と睡眠アンケート」の結果をお知らせします。



朝食を食べてきている人が多いですが、食べていない人も各学年10名前後いました。

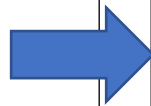
朝食をとると、体内時計がリセットされ、体が活動モードに切り替わります。朝の低い体温を上げ、代謝アップの効果もあります。朝食を抜くと5倍太りやすくなります。食事の配分は「朝食4・昼食4・夕食2」が理想だそうです。



平日に寝ている時間は、学年が上がるにつれて遅くなっています。午前0時以降に寝ている人も多くいます。その影響か、「毎日、すっきり起きられる」と答えた人は少なく、朝起きられない人が多いようです。

心と体を整える睡眠の効果

- (1) 心を安定させる効果
- (2) 疲労回復の効果
- (3) 記憶を定着させる効果
- (4) 免疫力を高める効果



記憶を定着させる効果

脳の左右に位置する海馬によって、記憶を一時的に保持され、その後、重要と判断される情報だけが脳皮質に送られ、記憶として定着する。この海馬は、睡眠時間によって、大きさが変化することがわかっており、睡眠時間が長いほど、海馬が大きくなり、勉強や運動のパフォーマンスが向上すると言われている。

睡眠の量と質を保つ工夫 ★できることからやってみよう

- 昼休みや休み時間などに、10～15分程度仮眠をとる。
- 寝る1時間前には、パソコンやスマートフォンの閲覧を控える。
- 入浴はぬるめの湯で、寝る1時間前には入り終える。
- 食事は寝る3時間前までに済ませる。
- 寝る前のカフェイン摂取は控える（カフェインはコーヒーや紅茶、緑茶、エナジードリンク等に含まれます）

