



保健だより 1月号

～「笑顔」輝く鳥商生を目指して～

2025年1月9日

鳥取商業高等学校

あけましておめでとうございます！

年始めにみなさんに聞いてみたいと思います。みなさんの新年の抱負は何ですか？抱負とは、単なる目標ではなく心の中の具体的な計画のこと。だから、「〇〇になりたい」だけでは不十分です。「〇〇になりたい。だから、××をする」と具体的に何をするかを考えてみましょう。そうすると、自然とチャレンジしたい気持ちになってきます。さあ、新しい年に新しい一歩を！



◆◇◆2025年 巳年 ぐっすり眠って元気な一年を！◆◇◆

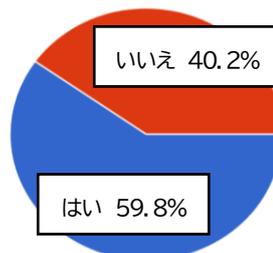
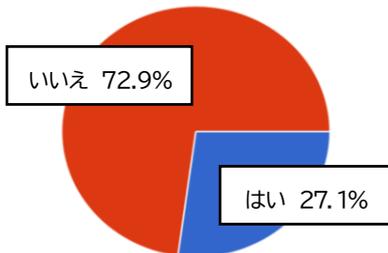
2025年は巳年（へびどし）です。干支のへびは縁起の良い動物で、脱皮をすることから「復活と再生」の象徴とされています。

実は、「復活と再生」はみなさんの毎日の中でも行われています。それが「睡眠」。睡眠中、体の中では成長ホルモンが分泌されます。成長ホルモンは勉強したり運動したりして疲れた体と脳を元気にさせ（再生）、次の日にたくさん活動できる（復活）ようにしてくれます。成長ホルモンの分泌にはぐっすり眠ることが大切。1年を元気に過ごすためにも毎日しっかり睡眠をとってください。

【生活習慣アンケート結果(2024年12月実施)398人回答】

就寝時刻が夜1時以降になることがある

普段、睡眠が足りないと感じている



睡眠が足りないと感じている生徒が約60%います。もう一度、自分の睡眠時間、睡眠の質を考え直す必要があるようです。



ぐっすり快眠のコツ ▶▶▶最近眠れていますか？

「眠ろうとしても眠れない」という経験がある人はいませんか？気になることがあるとき、寝る前にスマホを触ってつい…など、いろんな原因があると思いますが、成長期のみなさんにとって睡眠は大切な時間です。

「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」(厚生労働省)によると、中高校生は8～10時間を目安に睡眠時間を確保することが推奨されています。あなたは最近、眠れていますか？

【こんなことはありませんか？】

- 寝つきが悪い
- 夜中に何度も目覚める
- 一度起きた後、なかなか寝つけなくなる
- 早朝に目が覚めてしまう
- 睡眠時間のわりに熟睡感が感じられない

長期間なら「不眠症」かも？

眠れない夜が1か月以上続く場合は要注意。日中に不調が現れているなら「不眠症」という病気かもしれません。原因はストレス、心や体の病気などさまざま。原因に応じた対処が必要なので、専門医に相談を！



【快眠のコツを紹介】

次の中から始められそうなことを試してみましょう。

1. 寝る・起きる時間を一定にする

夜更かしや寝坊、昼寝のしすぎは体内時計を乱すので注意。

2. 太陽の光をあびる

太陽の光は、体内時計を調整する働きがあります。

3. 適度に運動をする

ほどよい疲れは心地よい眠りにつながります。

4. 自己流のストレス発散法を！

5. 寝る前に心身をリフレッシュ！

6. 眠りやすい寝室をつくる

睡眠には室温 20℃前後、湿度 40～70%がベスト！



3学期もインフルエンザ感染症に注意！

12月に入った頃から全国的に猛威を振っているインフルエンザ。本県でも1月7日にインフルエンザ警報が発令され、今後も感染拡大のおそれがあると予想されています。そこで、3学期も学校生活をはじめ、あらゆる場面で、手洗いや換気などの基本的な感染対策を徹底しましょう。



インフルエンザ症状の主な特徴とは



発熱

38℃～40℃の発熱が出やすい。夜の方が出やすい。発熱とセットで倦怠感を感じる人も多い。

頭痛

頭痛の頻度はコロナよりも多い。こめかみの付近が痛かったりガンガンしたりして、一番つらいと言われることがある。

咳・痰・のどの痛み

咳もインフルでは特徴的な症状のひとつ。肺炎にも注意が必要。のどの痛みは違和感として感じるケースが多い。

鼻水・鼻づまり

意外にもインフルでの鼻水や鼻づまりは多い。ウイルス性なので、サラサラした鼻水から次第に粘っこい鼻水に変わる。後半になると黄色い鼻水に変化することがある。

関節の痛み・筋肉痛

特徴的と言われながら意外に症状が出る確率が低いのが関節痛や体の痛み。しかし、痛みを訴える人はかなり多いことが多い。

消化器症状

胃もたれや食欲不振、下痢が多い。今季の特徴として、嘔吐の症状が出る場合もある。特に、食事がとれないときは、発熱による脱水症にならないように水分補給が大事！

◆◆◆体温計の正しい使い方◆◆◆



みんなの体温の測り方を見てみると正しく測れていない人がいます。正しい測り方はこちら！



① 体温計の先は脇のくぼみの中心にあてる



② 下から押し上げるように持ち上げ、脇をしめる

軽く脇を外から押さえて体温計と脇を密着させる

基本的な予防方法とは

手洗い ⇒石けんで時間をかけて洗うのがコツです。
(ハンドソープで10秒もみ洗いをし、流水で15秒すすぐとよい)

部屋の換気 ⇒教室の対角線の窓を常時開けておきましょう。
休み時間に必ず窓を開け、定期的に教室の空気の入替えをしましょう。

湿度を保つ ⇒乾燥するとのとどや鼻の粘膜のバリア機能が弱ります。室内の加湿を心がけましょう。

マスク着用 ⇒咳が出るときは着用を心がけましょう。(咳エチケット)

規則正しい生活習慣 ⇒睡眠時間の確保とバランスのよい食事は大切！

休養と医療機関の受診 ⇒体調不良の場合は早めに休養し、**医療機関を受診**しましょう。

※検査を受けるタイミングは、発症から12時間後～48時間以内。検査が早すぎると陰性になる場合があるので、疑わしい場合は翌日に再検査をしましょう。発症から48時間以内に薬を開始する必要があります。

保健室のつばやき



今年は、天候に恵まれ、穏やかなお正月となりました。お出かけをしても暖かく、長いお休みを有意義に過ごした人も多かったのではないのでしょうか。私も家族と初詣に行ったり、お家でゆっくり過ごしたりと、リフレッシュすることができました。2025年はどんな年になるのか、とても楽しみですね。まずは、健康に過ごすことを目標に…。