



## 教室掲示

小松高校保健室 NO. 8  
2025年11月1日

秋も深まり、朝の寒さも本格的になってきました。これから冬の感染症が流行してくる時期になります。今月は後期新人大会が行われます。また、3年生にとっては受験へ向けた大事な時期でもあります。ここの一番の時に最大限の力を発揮できるよう体調管理を一人一人しっかり行っていきましょう。

### インフルエンザ、風邪など…感染症は防げる！ひどくなる前に行動！

#### 予防行動① たっぴい寝る

睡眠と免疫力はとても深くつながっています。ぐっすり眠るためには、リラックスできる環境を整えるのも効果的。好きなにおいをかぐなど、落ち着ける方法を探してみましょう。

#### 予防行動③ 予防接種

ワクチンを接種することで、感染症に対する免疫をつけ、発症や重症化を防ぎます。また、地域社会の多くの方が予防接種を受けることで、「集団免疫」の効果ももたらします。

#### 予防行動⑤ 体を温める

体温が上がると、免疫力が高まり、ウイルスを倒しやすくなります。

#### 予防行動② 栄養バランスのとれた食事

毎日の食事の積み重ねが、健康な体をつくり、健康な体はウイルスから体を守る土台になります。日頃から栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。

#### 予防行動④ 加湿する

ウイルスの多くは湿気が苦手なので、加湿が大切です。また、のどや鼻にあるウイルスを追い出す「絨毛」は、乾燥すると働きが悪くなってしまいます。濡れたタオルをかけるなど、室内の加湿を心がけましょう。

#### 予防行動⑥ 水分補給

熱がなくても、ウイルスと闘う白血球は働いています。体の水分が減ると白血球の働きが悪くなってしまいますので、水分補給が必要です。

### 寒さを防ぐ工夫あれこれ…

#### 重ね着する



服と服の間に空気が入るようにするとあたたまりやすくなります。厚手の上着だけに頼るより、重ね着がおすすめです。制服の下に薄手のあたたかめの下着を着たり、暑くなったら脱げるような羽織りものを着たり、風を通しにくい素材のものを取り入れるのもいいと思います。

#### 「3つの首」をあたためる

3つの首は「首」「手首」「足首」のことです。これらの部位は太い血管が皮膚の近くを通っていて、気温の変化による影響を受けやすいところです。ここをあためると血行が良くなるだけでなく、からだ全体もあたたまります。寒さからしっかりガードしましょう。



## 受験生の体調管理

受験当日、自分もつ力を100%発揮するには身体が健康で、頭が働きやすい状態しておくことが重要です。そのためには、体調管理をしっかり行うことが大切です。受験近くなってから…では遅いです。今の時期から行動と意識をしていきましょう!!



### 規則正しくバランスの良い栄養の摂取

できる限り勉強したい!その気持ちは重々理解できますが、最低限の食事時間は確保するようにして欲しいと思います。また、カップ麺やファーストフードなど、手軽に食べられるものを選びがちになりますが、もし手軽に食事を摂りたい場合でも、栄養もしっかり摂れるメニューを心がけることが大切です。サプリメントなどを利用する人もいますが、あくまで機能的なサポート食品であることを意識し、普通の食事を1日3食、極力規則正しく摂るようにしましょう。特に朝食は抜いてしまいがちです。朝から食事を摂らないと、体は省エネモードになってしまいます。脳も栄養不足でしっかりと働いてくれなくなります。朝食を摂ると体温が上がって代謝も良くなり、脳も活性化されます。



### 睡眠時間と睡眠の質の確保

受験に近づいてくると夜遅くまで勉強したくなるかと思いますが、それでも少なくとも6時間程度の睡眠は確保するように心がけましょう。極端に短い睡眠時間では、翌日以降のパフォーマンスは悪くなってしまいます。また、睡眠直前にスマホを使用するのも控えるようにしましょう。睡眠の質が下がり、疲れが取れにくくなります。



### 感染症予防の徹底

受験の時期は感染症の流行シーズンと重なります。左ページに記載したような感染症対策は各自で行うことに加え、クラス内で流行しないように集団で行うことも大切です。みんなで健康を保って、この時期を乗り越えましょう。

**\*インフルエンザワクチンは今のうちに!!!**



今年もインフルエンザの流行が予想されます。予防接種をするなら11月中にしておくことと安心です。予防接種をしておくことで、万が一感染しても重症化も防げます。早めの接種をお勧めします。

## 空気も！気持ちも！換気でリフレッシュ☆

寒くなってくると窓を閉めがちになってきますが、教室には40名近くの人がいるので換気をしないと教室のCO2濃度が上昇し、ぼーっとしたり眠くなったりします。また菌やウイルスも増加し、感染症が広がる原因になります。暖房の有無にかかわらず教室の四隅の窓とドアは、いつも5~10cm開けておいてください。



### ●各教室のCO2モニターをチェック

CO2濃度が1000ppmを超えたら換気のサイン。窓とドアを全開にして換気をお願いします。教室のサーキュレーターは窓の近くで使用し、きれいな空気を教室に取り入れてください。