



平成28年11月1日
 新座市立第二中学校
 校長 田村 和昭
 養護教諭 原田 晴美
 村田 彩

11月の保健目標 生活リズムを整えよう



生活リズムを見直してみよう！！

こんな人はいませんか？



そんなあなたに質問です

▶夜は何時ごろ、ふとんに入っていますか？



夜12時より後のあなたへ

睡眠時間が足りないのかもしれないですね。
 食事やトイレの時間を考えて、朝6時半ごろには起きたいものですが、この時間にスッキリ目覚めるために、夜11時～11時半までには、ふとんに入りましょう。

▶昼間、しっかり体を動かしていますか？



あまり動いていないあなたへ

運動不足かもしれません。日中、しっかり体を動かしたり、集中して勉強したりすると、ほどよく疲れて、寝つきがよくなり、ぐっすり眠れます。



▶寝る直前まで、ゲームやパソコン、ケータイ・スマホをしていますか？



思い当たることがあるあなたへ

ゲームやパソコン、ケータイなどの刺激は、脳の興奮を高め、寝つきにくくします。ふとんに入る時間が近づいたら、ゲームやパソコン、ケータイは電源OFF!! 怖い本を読むのも避けましょう。



睡眠不足のサインです

- ◆日中、眠くてたまらない。
- ◆集中力が低下してきた。
- ◆イライラする。
- ◆落ち着きがなくなった。



みんな、どのくらい寝ているの？



10～14歳の平均睡眠時間

男子 8.4時間

女子 8.3時間



※財務省「平成23年社会生活基本調査」
 (2012.9.26公表)

よい眠りのために

- ぬるめ(40℃くらい)のお風呂に入る
- 軽いストレッチ
→深部体温を下げて寝つきやすくなります。
- うれしかったこと、楽しかったことを思い浮かべる。



季節の変わり目です

秋風が肌寒く感じられる季節になりました。
この頃は、からだに寒さに慣れていないため、
風邪をひいたり、体調を崩しやすい時期です。
自分の体がウイルスに打ち勝つ力をつけるのが、
→規則正しい生活習慣です。



表面参照



最近咳をしている人が増えてきているようです。
自宅からマスクを付けて、咳エチケットに気を付けま
しょう。

インフルエンザの予防接種をお勧めします


新座市内の中学校でも、10月中にインフルエンザによる出席停止者の報告を受けています。
全校で1日に、10名ほど発症者がいた日もあったそうです。



11月頃からインフルエンザの予防接種が医療機関で受けら
れます。(予約を取ってから、自費となります。)
特に、1年生はスキー教室、3年生は受験に向けて接種をお勧
めします。



インフルエンザワクチンについて

有効率＝予防接種をうけずに発病した人で、予防接種を
受けていれば発病を避けられた割合  70～90% 65歳未満で
健全者の場合

*ウイルスの型が違った場合でも、60～80%の有効性が認められています。

インフルエンザは毎年冬になると流行します。突然の高熱から始まり、せき、鼻水などの症状
をきたし、さらに肺炎や脳炎を併発し、命に関わる場合もあります。抗インフルエンザウイルス
薬の内服は、ウイルスの増殖を抑える働きをするので、発病して2日以内に使う必要があります。
かかったと思ったら、早めに医師に診断してもらいましょう。

まずは、流行が始まる前の12月中頃までに受けた方がいいでしょう。

オリンピックの年に流行！ マイコプラズマ肺炎！！

4年に1度オリンピックの年に流行すると言われています。熱と咳が長く続いた時は、買い薬
に頼らず、医療機関に受診し検査を受けてみてください。(出席停止の感染症です。)