



令和2年11月16日
愛媛県立今治高等学校
担当:保健室



日々、冬に近づいています

色づく木々が美しい季節です。学校の木々も赤くなってきました。紅葉は最低気温が5~8℃くらいに急に下がると早く進むと言われています。11月7日は立冬でした。気温と湿度が下がり、本格的な冬が近づいています。



11月は期末考査があります。睡眠不足から体調を崩さないように、体調管理に気を付けましょう。体調を整えて本番に挑んでください！



長い秋の夜 ねむれないときは…

ずいぶん早く日がくれるようになりましたね。長い秋の夜、のんびりと過ごすのもよいものですが、何となくねむれないことも…。そんなときは、これをためてみてください。

●ぬるめのお風呂にゆったりと入る

シャワーだけですませていませんか？ 湯ぶねにつかって血のめぐりをよくすることで体温が下がりやすくなり、体がぬる準備に入ることができます。



●あたたかいのみものをのむ

あたたかいのみものが心をおちつかせます。白をさますきぎめがあるコーヒーや紅茶はさげましょう。白湯(お湯)やしょうが湯、こんぶ茶などがおすすめ。

●部屋をくらくしてふとんに入る

スマホやゲーム、パソコンの画面の明るさや動きは脳をしげきし、白をさします。部屋のあかりだけでなく、これらのメディアも早めに“OFF”に。



大切な空気の入れかえ

かぜやインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症などにかからないために、空気の入れかえが大切です。また、呼吸することで空気中に増える二酸化炭素や、ガスや石油ストーブを使うことで発生する一酸化炭素を室外に出して、新鮮な酸素を取り入れるためにも大事なことです。二酸化炭素が増えると頭が痛くなったり気分が悪くなったりします。また、一酸化炭素の場合は命にかかわる場合も。寒くても窓を開けて、空気の入れかえをしてくださいね！

保健室からのお知らせ

●新型コロナウイルス感染症の流行で延期されていた歯科検診を実施します。











・11月24日(火) 午前中 … 3年

・11月25日(水) 1日 … 1・2年



今年の冬は、インフルエンザや風邪などの感染症以外に、新型コロナウイルス感染症への注意も必要です。検温をして、37.5℃以上の発熱があった場合は、登校をひかえてください。

引き続き、マスクの着用と手洗いで、感染症を予防しましょう！

症状	新型コロナウイルス感染症	かぜ	インフルエンザ
発熱 	平熱～高熱	平熱～微熱	高熱
せき 	◎	◎	◎
のどの痛み 	○	◎	◎
息切れ 	○	×	×
だるさ 	○	○	◎
関節痛 筋肉痛 	○	×	◎
頭痛 	○	◎	◎
鼻水 	△	◎	○
下痢 	△	×	○ (とくに小児が多い)
くしゃみ 	×	◎	×

◎: 頻度が高い ○: よくある △: とときある ×: あまりない

ちょっとひとやすみコーナー (7つのちがいを探しましょう!)

答えを知りたい方は
保健室まで。



体調不良は睡眠不足から
夜は早めに寝よう



体調不良は睡眠不足から
夜は早めに寝よう

