

# ほけんだより 12月号



県立篠山鳳鳴高等学校  
保健室  
令和2年12月2日発行

## 睡眠特集 最近、眠れていますか？

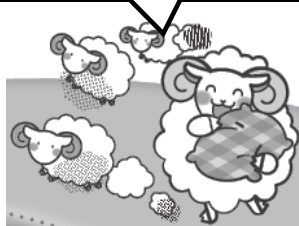
「眠ろうとしても眠れない」という経験、ありませんか？

一つでもチェックがついたら  
**快眠のコツ**  
を試してみよう

心配なことがある時、テストや試合前、寝る前にスマホを触っていてつい…。いろんな原因があると思いますが、成長期の皆さんにとって睡眠は大切な時間です。睡眠について一度考えてみましょう。

こんなことはありませんか？ チェック！

- 寝つきが悪い
- 夜中に何度も目が覚める
- 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



### 快眠のコツ

#### ①寝る・起きる時間を一定に

夜更かしや寝坊、昼寝のし過ぎは体内時計を乱すので注意。

平日、休日の就寝、起床の時間差を2時間以内にリズムを崩さないように。



#### ②睡眠時間にこだわらない

睡眠時間には個人差があります。「〇時間寝る！」と厳しい目標を立てなくてもOK。



#### ③太陽の光を浴びる

体内時計を調整する働きがある太陽の光。早朝に浴びると、自然と夜に眠くなります。



#### ④適度に運動をする

ほどよい体の疲れは心地よい眠りにつながります。日中に軽く汗ばむ程度の運動を目指しましょう。



#### ⑤自分流のストレス解消法を

ストレスは眠りの大敵。音楽・読書・スポーツなど自分に合った趣味を見つけて上手に気分転換を

#### ⑥寝る前に心身をリラックス

ぬるめのお風呂にゆっくり入ったり、音楽や読書など好きなことに触れる時間を作ったりしましょう。



#### ⑦眠りやすい寝室をつくる

寝具や照明を自分に合ったものに。睡眠には室温20℃前後、湿度40～70%くらいがよいといわれています。



## 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、薬の副作用などさまざま。

原因に応じた対処が必要なので、保健室や専門医に相談を。

こんな影響が…



### 睡眠マメ知識

#### 寝だめはいけないの？

休日にまとめて寝たからといって、次の週から少ない睡眠時間で元気に過ごせるわけではありません。「睡眠」を「ためる」ことはできないのです。その上朝起きるタイミングがずれてしまうので、眠くなる時間も不安定に。起床時間はなるべく毎日同じにしよう。



### コロナ？ インフルエンザ？ かぜ？ 症状はどう違う？

よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。「体調が悪いな」と思ったら、早めに休みましょう。

病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型コロナウイルス	××	平熱～高熱	☹	☹	☹	☹
インフルエンザ	××	高熱	××	××	☹	××
かぜ	☹	平熱～微熱	☹	☹	😊	××

☹…高頻度 ☹…よくある ☹…ときどき 😊…まれに ※無症状の場合を除く

## 保健室から

「今、あなたは予防対策してますか？」

11月後半になって、新型コロナウイルス感染症の感染者数が全国的に増えています。インフルエンザの感染も毎年この時期から増え始めます。理由の1つは、気温が下がり、空気が乾燥してくること。この環境に、人は弱く、ウイルスは強いのです。自分への予防は、周りの人への予防にもつながります。もう一度、自分の予防を見直そう。