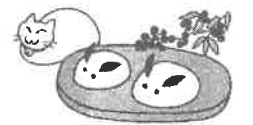


1月のほけんだより

加須市立昭和中学校 保健室
2023. 1. 13(金)

【早寝のすすめ】
心身の健康のため
10分でもいいから早く寝よう!



新しい年がスタートしました。今年は、どんな目標を立てましたか。意思の弱い私は、新年はりきって目標を立てたものの“長続きしない”ということがよくあります。でも、“実行しては、三日坊主”を繰り返すことで、断続的ではありますが継続になるので、それでよしとして、あきらめずに頑張ろうと思っています。まずは健康第一。“早寝・早起き・朝ごはん”を心がけて、いい年にしましょう。

インフルエンザ流行期に入りました!

この3年間インフルエンザの流行はみられませんでした。今季になり徐々にインフルエンザにかかる人が埼玉県内で増加し、流行が心配されるようになりました。新型コロナウイルス感染症とのダブルでの流行が心配です。3年生は高校受験、1・2年生はスキー学校を控え、感染症対策に十分気を配りましょう。

埼玉県感染症情報センターHPから
＜インフルエンザ流行情報（第52週）－小児科定点・内科定点からの報告－＞

図1-1 定点当たり報告数の推移 2022.12.26～2023.1.1

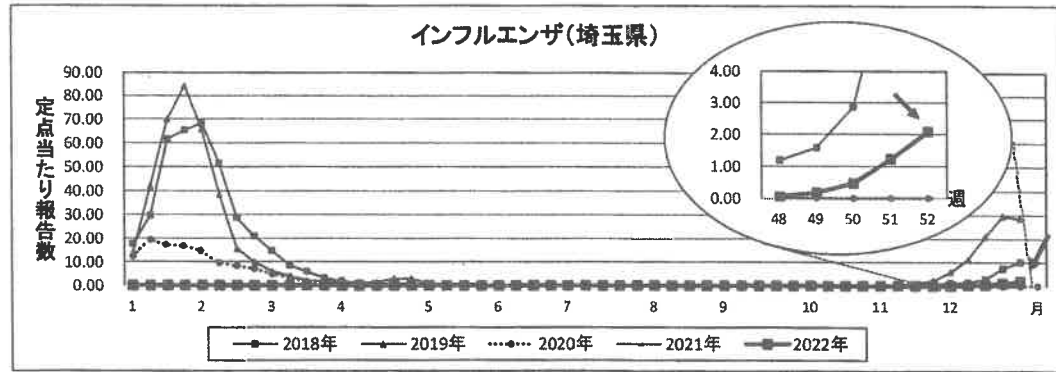
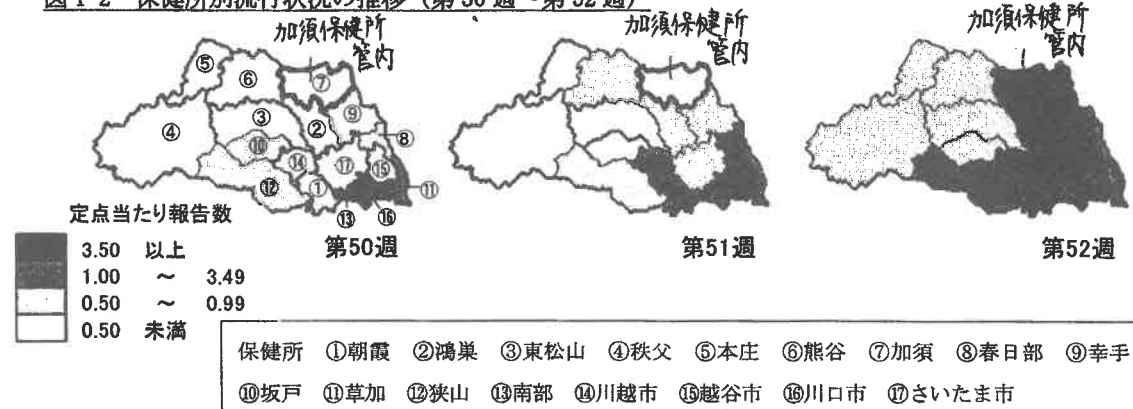


図1-2 保健所別流行状況の推移(第50週～第52週)



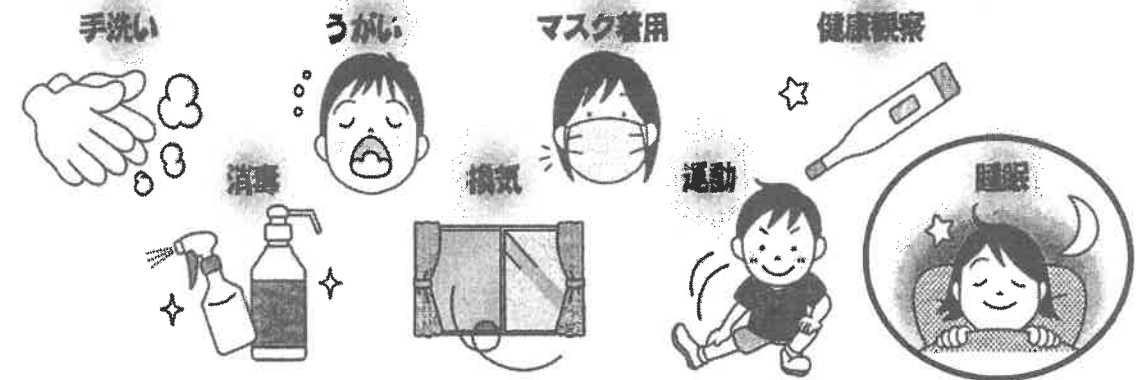
コロナ? インフル? ただのカゼ?



特徴的な症状があるけれど… 見分けるのは難しい!

心配な症状があるときは、人との接触を避け、医師の診察を受けましょう

コロナもインフルもカゼも…予防方法は同じです



自己免疫力を高めるためにも じゅうぶんな睡眠をとるようにしましょう!

冬休み中に就寝、起床の時刻が遅くなっていた人もどんなに遅くても夜12時までには寝るようにして、睡眠時間を確保しましょう。3年生も入試は、日中に行われますので、生活リズムを夜型から朝型にしましょう。

睡眠は、「身体の休養」であるとともに「脳の休養」であり、身体の健康さらに心の健康にもつながります。免疫力を高めるにも栄養・運動とともに睡眠は不可欠です。寝る前のゲーム、スマホなどのブルーライトを避け、質の良い睡眠を心がけましょう。