

# 保健だより

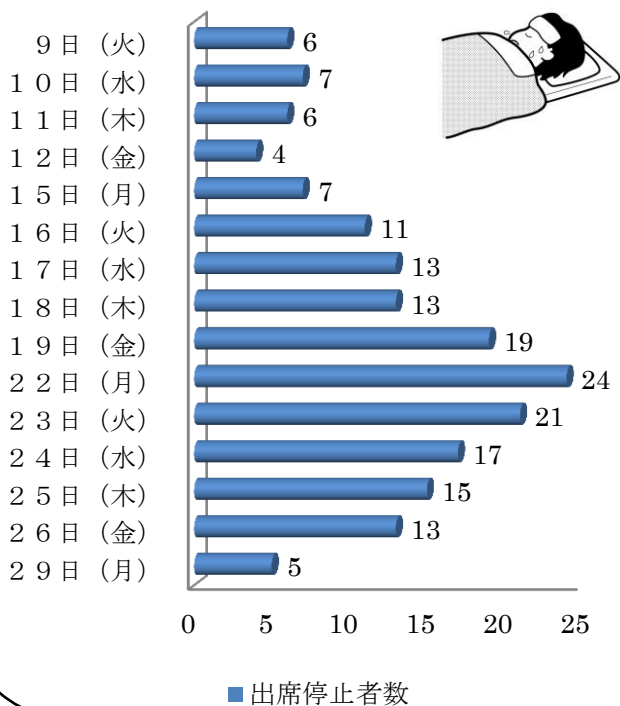


平成30年2月7日  
防府高等学校 No.9

まだまだ寒い日が多く、朝起きるのもつらい季節ですが、元気に登校できていますか？防府高生の中には、朝早く起きて遠くから通っている人もいますね。この時季は道路が凍っていたりすることもあるので、足元に気を付けてくださいね。

3学期が始まるとともに、本校でもインフルエンザが流行しました。インフルエンザに感染しないためにも、「手洗い+アルコール手指消毒」をセットで行い、十分な休養とバランスのよい食事を心がけましょう。

## インフルエンザによる出席停止者数



保健室に来室する生徒の中に、睡眠不足が原因と考えられる頭痛、めまい、吐き気といった症状を訴える人が増えています。朝、起きたときにこのような状態の人はいませんか？

- すっきり起きられない
- 目覚めてもまだ眠い
- 食欲がわからない
- 頭がボーッとする

睡眠不足の生活が続くと、脳が疲れから回復することができず、また、免疫力が下がり、病気にかかりやすくなります。睡眠は、心とからだの健康に大きく関係します。ストレスや悩みがあり、夜なかなか寝付けられないという人も、決まった時間には布団に入るよう心がけ、からだをゆっくり休ませてあげてくださいね。

## ストレスがたまったら 心とからだを休ませて

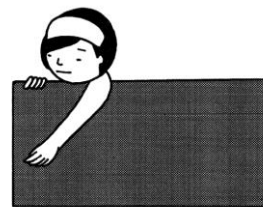


●好きな音楽を聞く

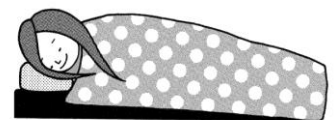
●人に相談する



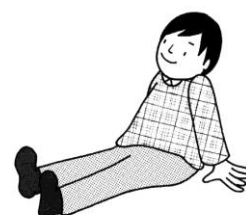
●からだを動かす



●湯船にゆっくり浸かる



●睡眠をとる



●何もしない時間をつくる