



2学期も残りわずかとなりました。今年はどんな1年だったでしょうか？皆さんも悩んだり迷ったりしたことがあったのではないのでしょうか？

悩みを言葉にして外に出す(=話す)ことで、悩みが見えてきて(=可視化)解決策が見つかることがあります。あなたの信頼できる人に、話をしてみましょう。どうぞ、保健室にも来てくださいね。カウンセラーさんの予約もどうぞ！



新型コロナウイルス感染症について

全国同様、滋賀県下でも感染者が増加してきました。石部高校は、滋賀県下で流行していた1学期にも感染者がいまいませんでしたが・・・他校が落ち着いてきた頃(9月半ば以降)に、少し感染者が増加しています。

今回も、1学期同様、他校より遅れて流行がくるかもしれません。油断は禁物！ウインターフェスティバルを実現させるためにも、健康観察を欠かさず、体調不良時には休んで様子を見るようにしましょう。

【 みなし陽性と自己検査での陽性 について 】

★みなし陽性は、新型コロナウイルス感染者と同居等の濃厚接触者が有症状になった場合に、医師の判断によって検査を行わずに、コロナと診断することです。医師の診断を受けずに個人が勝手に判断されるケースが見られます。医師が判断することですので、注意をしてください。

★自己検査で陽性が出た場合は、申請(陽性者登録)が必要です。陽性になったことの申請を受け、申請が受理された場合に、保健所からの陽性判定が出たこととなります。登録ができていないので注意をしてください。

ちなみに、自己検査で使用する検査キットは、国が承認したものであること、また、基礎疾患などなく症状がほとんどない等、対象者の条件もあります。下記ホームページをご覧ください。

<https://www.pref.shiga.lg.jp/ippan/kenkouiryohukushi/yakuzi/327258.html>



睡眠のウツン？ホント？

日本の学生は

世界一睡眠時間が短い

ってホント？



日本人の平均睡眠時間は約7.4時間。8時間以上の国が多い中、日本は世界一短いことで有名。小学生から高校生の「夜ふかし」の時間も世界一長いのだとか…。

睡眠不足は **酔っばらい** と

同じ状態ってホント？



4時間睡眠を数日続けると、脳の機能は酔っぱらっている時と同じくらいまで下がるそう。授業に集中したり、スポーツでのケガを防ぐためにも、十分な睡眠を。

いびきをかいている時は

ぐっすり眠っているって

ホント？



マンガなどでよく「ぐおー」といびきをかいて眠っている表現がありますが、「呼吸がしづらから、いびきをかく」のです。ぐっすり眠れているとは言えませんね。

昼寝 をすると

夜眠れなくなるってホント？



15時頃までの30分程度の昼寝なら大丈夫。眠気が解消して頭もスッキリ！ ただし、夕方以降に1時間以上昼寝をすると、夜の眠りに悪影響が。基本は夜にぐっすり眠ること。

寝だめ は

意味がないってホント？



週末に平日よりも3時間以上多く寝ていたら、睡眠不足かも。長く眠るのではなく、早めに眠る生活リズムを維持して、睡眠の質を上げることを意識してみましょう。

睡眠不足だと

太りやすくなるって

ホント？



寝不足の状態を2日間続けると、食欲を高めるホルモンの分泌が活発に。油っこい食べ物が欲しくなったり、食べ過ぎたりしがちなので、寝不足を解消する方法を考えましょう。

規則正しい生活が基本です！
自分のベストな睡眠時間は
何時間か（個人差があります）
把握して、朝起きたらすぐに
太陽の光をあびましょう。

