



令和7年12月発行  
長崎南高校 保健室

## 感染症の流行に注意!!

長崎県内では、11月27日にインフルエンザ流行警報が発表されました。今後さらなる患者数の増加が懸念されます。手洗いの励行、適切なマスクの使用、換気などの基本的な感染対策に努め、感染予防を心がけましょう。

長崎県の感染症状況⇒[感染症情報速報\(最新\) | 長崎県](#)

南高でも、急な寒さなどにより体調不良の生徒が多くみられ、インフルエンザ・感染性胃腸炎などの罹患者の報告があっています。

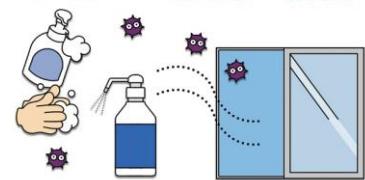
食事や睡眠を十分にとり、各自で体調管理を行いましょう。

### 【お願い】

マスクは各自で持参してください。

急な発症時に備え、マスクの予備をバッグにいれておきましょう。

### 手洗い・換気の徹底



## お知らせ 保健関係の書類の提出について

(1) 健康診断の結果、治療や受診のお知らせを受け取った人は、冬休みの間に治療をすませておきましょう。

医療機関を受診した人は、受診報告書の提出をお願いします。

(2) 学校での負傷で受診した場合は、日本スポーツ振興センターの医療費給付の対象となります。負傷した際には、担任・部活動顧問に連絡してください。手続きは保健室で行います。

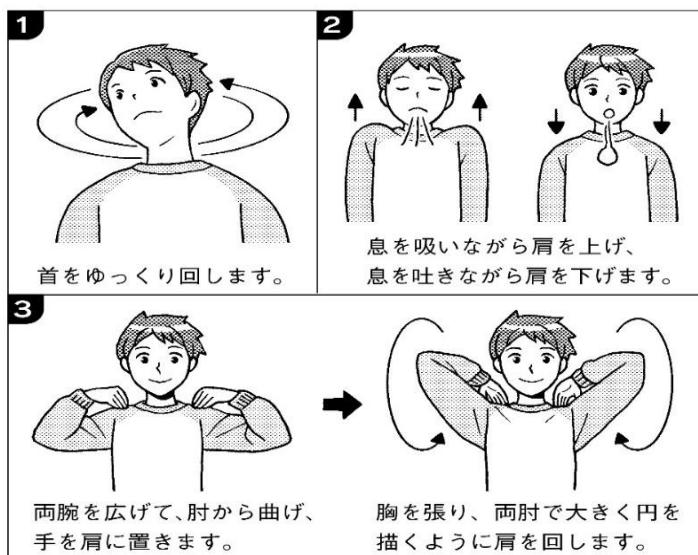
\*保健関係の書類について、困りごとがある場合は、早めに保健室に相談に来てください。

頭痛や体のだるさは  
肩こりのサインかも

### 肩こりに効くストレッチ



勉強などで前かがみの姿勢が長時間続き、首や肩、背中の筋肉に疲れがたまって、痛みを感じるのが「肩こり」です。頭痛などの体調不良も起こします。



勉強の合間にはストレッチを行い、肩こりを予防・解消しましょう。

©少年写真新聞社2025

# 良質な睡眠をとりましょう～快眠の条件とは～

夜はぐっすりと眠り、朝はすっきりと目覚めるような良質な睡眠はとれていますか？良質な睡眠をとることで、日中の学習や運動の場面で、力を十分に発揮することができます。

## ☆休養だけじゃない！睡眠のすごい効果とは・・

\*体の回復と成長

\*食欲のコントロール

\*脳の記憶の整理と定着

\*免疫力の向上

\*精神の安定



## ☆睡眠不足になると、日中の活動に悪影響を及ぼします

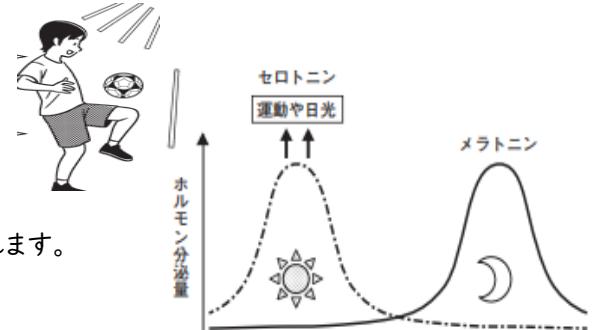


脳の思考や感情をコントロールしている前頭葉は、睡眠不足によって働きが低下します。

## ☆良質な睡眠につながる過ごし方：3つのポイント

### 1. 日中、外で運動する

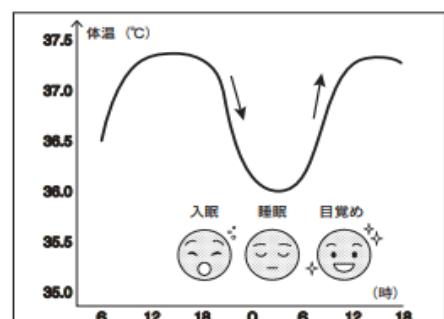
- ・運動によっておこる適度な疲労が深い眠りにつながり、睡眠の質を高めます
- ・日中、外の光を浴びて運動することで、セロトニンが分泌されます。セロトニンは眠りを誘う「メラトニン」の材料になります。



### 2. 食事と入浴を早くすませる

夜から体温が下がっていくことで眠気を感じ、朝に向けて体温が上がることで目覚めます。体温が上がる食事や入浴は、就寝2時間前までに済ませるようにしましょう。

寝る前の激しい運動や熱いお風呂は体温を上げすぎるので、かえって寝つきを悪くします。寝る前はリラックスできるぬるめのお湯がおすすめです



### 3. 就寝前は静かに過ごす

寝る前のゲームや寝床での悩み事は脳を興奮させます。

就寝1時間前までは、デジタル機器などの使用をできるだけ控えて、ゆったりとした気持ちで静かに過ごしましょう。

快眠の条件は 1) 体温がスムーズに下がること 2) 就寝前に脳が興奮していないことです。

この2点を覚えておくとどのような行動が良いのか、悪いのかを判断できます。

自分の行動を振り返り、良質な睡眠をとるように心がけましょう。

出典：少年写真新聞社