

# ほけんだより



R 4. 1. 12

京都市立桂川中学校

保健室

新型コロナウイルスの感染が再び拡大しています。さらに、感染性胃腸炎も流行しています。

どちらの感染予防もていねいな手洗いが基本ですが、寒くなり水が冷たくなってから、手洗いを簡単に終わらせる人が増えているようです。（ハンドソープの減りが少なくなりました）今一度「手洗い手順」を見直しつつ、しっかり手洗いしてください。



- 感染性胃腸炎の患者が急増しています。
- 主な症状は吐き気、嘔吐、下痢、腹痛等です。
- 手洗い、食品の加熱で予防を徹底しましょう。
- 感染を疑うような症状があれば早めに医療機関を受診しましょう。

京都市情報館 京都市子どもの感染症 1月号より

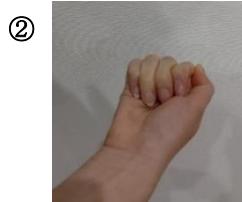


## 手洗い（消毒）の手順

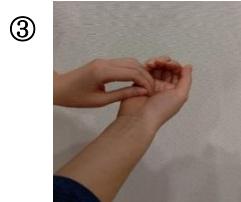
基本的に手洗いと消毒の手順は同じです。



手をまるめて（500円玉1つ分）



液が指先につくように



反対側の指先に液



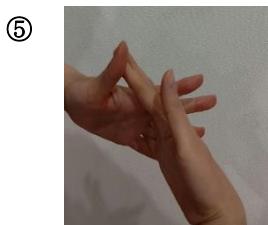
両手の平をこすり合わせて

石けん液（消毒液）を手にためます。

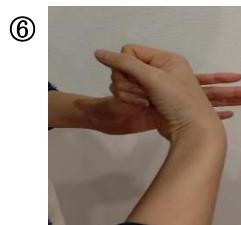
軽く握ります。

をつけこります。

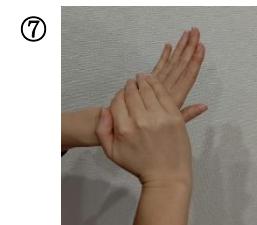
\*手洗いの場合は両方の指先をていねいに「こすり洗い」します



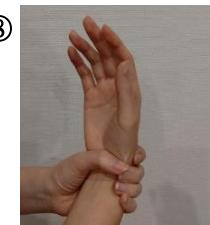
指の間もていねいに。



両方の親指も忘れずに



両方の手の甲から指先まで



両手首もしっかりと

正しい方法で手全体に石けん・消毒液を行きわたらせないと、効果は半減します。

意識しながらていねいに、手洗い・消毒してください。





そのあくび、原因はあれ!?



「昨日ちゃんと寝たのに、あくびがよく出るなあ…」という人。睡眠時間は“しっかり”とったつもりでも、“ぐっすり”眠れていないのかもしれません。睡眠の質が下がると、気づかぬうちに睡眠不足になることも。

#### 睡眠の質が低下する原因

**生活習慣** 寝る直前までスマホなどのブルーライトを浴びている

**寝室環境** 部屋の温度や音、明るさが睡眠に適していない

**ストレス** 悩んでいることや気になることがある



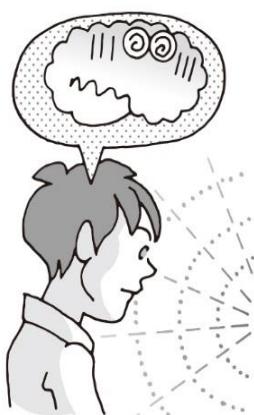
睡眠の質が下がると、生活習慣病やうつ病などのリスクが上がると言われています。思い当たることがある人は要注意。本当にちゃんと眠れていますか？

切り替え  
スイッチ

で 快適な睡眠を \*



夜、眠くなつてから明るい光に当たると「睡眠の準備がまだできていない」と脳が勘違いしたり、眠ったあとも睡眠のサイクルが乱れるので、深く眠れなくなることがあります。



快

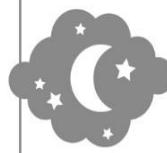
適な睡眠を誘う「静かで暗い夜」と気持

ちいい目覚めのための「明るくて太陽が差す朝」の2つのスイッチをキッチリと切り替えるサイクルが、睡眠と目覚めのリズムには必要です。この切り替えは脳に与える影響も大きく、健康を守るためにも大切なサイクルなのです。



トリプトファン

睡眠には欠かせない



トリプトファンは、睡眠には欠かせない必須アミノ酸。からだに必要な量が体内で合成できないので、食品から補う必要があります。

#### トリプトファンを含む食品

- 肉、魚
- チョコレート
- 豆、種子、ナッツ類
- バナナ
- 乳製品
- …など

健康のためには必要ですが、過剰な摂りすぎには注意を