



保健室便り



令和3年11月号

大島商船高等専門学校 保健室

例年よりも暖かかった10月が過ぎ去り、一気に冬到来のように朝夕は寒くなりましたが、皆さんの体調はいかがでしょう。新型コロナウイルスの猛威が少し落ち着いたようですが、寒暖差からか、風邪をひく学生もいるようです。また、後期が開始して、1か月半がたち、後期中間試験を意識する時期になってきているのではないのでしょうか。

皆さんが、心身共に健やかに過ごせるよう、今回の保健室便りでは以下の内容をお伝えします。

1. インフルエンザ予防接種について

前回の保健室便りでもお伝えしましたインフルエンザの予防接種ですが、今年度は、様々な影響により、ワクチンの製造が昨年の供給量より2~3割程度少ないと報道されています。接種希望の人は早めの接種をお勧めします。また、もし医療機関にワクチンがないことを理由に接種を断られた場合にも、他の医療機関に問い合わせたり、後日改めて問い合わせたりしてみてください。厚生省によると、12月ごろまで、継続的なワクチンの供給が見込まれているとのことです。

詳しい近隣医療機関の接種に関する情報は学校 HP のお知らせ欄の「インフルエンザ予防接種の勧奨と感染時の対応について（お願い）」をご覧ください。



2. 風邪の予防について

気温が下がり、空気が乾燥すると風邪をひきやすくなります。一般的に、風邪とよばれるものの原因のほとんどは各種のウィルスによるものです。症状としては、鼻みず・鼻づまり・のどの痛み・声枯れ・咳・痰などの呼吸器症状の他に、発熱・頭痛・全身倦怠感（だるさ）・食欲不振などの全身症状など、これら全てまたはいくつかの症状を有します。多くは1週間程で自らの免疫力により治ります。しかし、免疫力が下がるなどで治りにくい場合には気管支炎や肺炎、中耳炎などを引き起こしてしまうこともあるので要注意です。

Q. 風邪をひきにくくするためには

- A. ①睡眠や休養をしっかりとる。ですが、適度な運動も免疫力アップにつながります！
②バランスの良い食事をとる。
③衣服の着脱で、寒すぎたり暑すぎたりしないように調整する。
④手洗いをしっかりとる。
⑤マスクを着用する。
⑥人混みを避ける。
⑦加湿に心がける。



3. 睡眠について

睡眠不足気味や、不眠の悩みをもつ学生が近年増えているようです。スマホやゲームに集中して就寝時間が遅くなったり、悩みや考え事をしている寝つけなかったり、原因はさまざまだと思います。今回は睡眠についての情報をお伝えします。

Q. 睡眠がなぜ必要なの？

- A. 人間の体は、睡眠をとることで、成長ホルモンを分泌し、疲れをとり、傷んだ部分を修復します。また、日中に見たことや学習したことを脳に定着させたり、整理したりするのも睡眠の効果です。つまり、睡眠は心身の休息とメンテナンスのために必要なのです。

Q. 良質な睡眠をとるためのコツは？

- A. ①寝る前に食べすぎたり飲みすぎたりしない。特にコーヒー等のカフェイン含有物やアルコールは摂らない。
②寝る前の1時間程度はPCやスマホを見ないようにする。
(ブルーライトは人間の脳を昼と勘違いさせ覚醒させてしまいます。)
③寝る直前の入浴や運動は避ける。
(1時間前くらいには済ませておくのが理想的。軽めのストレッチなどをするとなお効果的です。)
④寝る前のひとときはリラックスできる音楽や暗めの照明にする。
⑤起床したら朝日を浴び、日中に適度な運動をする。
⑥寝なくてはならないと意識しすぎて、時計を頻回に見ない。途中で覚醒しても時計を見ない。
⑦寝心地の良い寝具を選ぶ。