



令和6年がスタートしました。学生の皆さんは、冬休みが明け10日で学年末試験週間に入るといいう忙しい学校生活を過ごしていると思います。また、県内ではインフルエンザや新型コロナを主に、様々な感染症が流行しています。学年末の大事な時期に、しっかりと感染予防対策に努め、令和5年度の締めくくりをしてほしいと思います。

また、学年末試験に向けて、心身の疲労や負担などストレスも溜まることと思います。

活動と休息のバランスを意識して、学生の皆さんの本来の力が発揮できるよう、体調管理に大切なことを振り返りたいと思います。

1. いまいちど感染症予防に努めましょう。

○手洗い・手の消毒をこまめにする

特に指と指の間、親指の付け根はウイルスや細菌がたまりやすいところです。

左右の指を組み合わせるように洗うと効果的です。指先や爪先も意識してしっかり洗いましょう。特に顔に触れる前や、飲食の前にはしっかりと手洗いをして、病原菌が体内に入るのを防ぎましょう。

○マスクの着用・咳エチケット

インフルエンザや新型コロナ感染症は、飛沫感染（会話や咳・くしゃみなどで唾液などの水滴が飛び散ることによる感染）も大きな感染経路の一つです。

飛沫を防ぐために、マスクの装着、咳やくしゃみ際にはティッシュなどで口や鼻を覆う、周囲の人とは距離をとるなどして、感染を広げないようにご協力をお願いします。



2. 活動と休息のバランスをうまくとりましょう。

○リラックスできる時間を意識してつくりましょう

“自分がリラックスできる時間”は何をしているときでしょうか？

現代社会は、インターネットの普及で、たくさんの情報が飛び交い、脳内での情報処理が追い付かなかったり、無意識的にネガティブな情報に触れていたり、SNSなどで人とつながりすぎるあまりストレス過多になっているなど、日々が忙しく過ぎていくなかで気づかない間に疲労が蓄積しやすくなっています。さらに試験週間は疲労がいつも以上にたまりがちになると思います。

自分がリラックスできる時間や環境について考え、取り入れてみることをおすすめします。

○質の良い睡眠がとれていますか？

睡眠は、身体や心（脳）に対して様々な良い効果をもたらします。



身体への効果

- 疲労回復
- 成長ホルモンの分泌
 - ・身長が伸びる
 - ・脂肪の燃焼
 - ・美肌効果
- 免疫力の向上
- 自律神経を整える
 - ・食欲のコントロール
 - ・体内時計の調整

心への効果

- 脳の疲労回復
- ストレス緩和
- 記憶の整理や定着
- 集中力アップ
- 記憶力アップ
- 感情の整理

質の良い睡眠のために…

- ・就寝前にはブルーライトは控える（ブルーライトカット機能の設定やアプリなどの使用もお勧め）。
- ・就寝前の食事は控える。
- ・起床時間は一定にする（体内には起床して約15時間後に眠くなるというメカニズムが備わっています）。
- ・起床したら朝日を浴びる。
- ・朝食をとる。
- ・日中に適度な運動をする。
- ・お昼寝は15分程度にする。
- ・乳酸菌を摂取する。

などなど

寒い日が続いていますので、身体を冷やさずに、免疫力アップに努めてください。体調がよくない時には、無理をせず、受診をしてください。令和5年度学年末、皆さんが良い締めくくりができるように応援しています。

