

碧南工科生の  
3.7人に1人は 1時以降に寝ています。  
(愛知県平均は7人に1人)  
一番多かったのは電子工学科 3.2人に1人 でした。

## 睡眠不足の人が多いです

体調不良で保健室にやって来る人のなかには、寝たのが2時や3時という人がいます。「寝不足がよくないのは知っているよ」という人がほとんどだとは思いますが、ちょっと読んでみてください。

### 量

5時間を  
下回っては  
いけません

例えばこんな人…  
・授業中に居眠りをしてしまう



死亡率が跳ね上がったり、  
深刻な心身の疾患をきたす  
リスクが高まる

人間は眠っている間に、昼間使った内臓や筋肉、脳など様々な組織をメンテナンスします。  
メンテナンスには、ある程度まとまった時間が必要です。**5時間を下回ってはいけません。** 深刻なダメージを与えます。記憶も定着しにくく、運動もなかなか上達しません。将来糖尿病にかかりやすくなったり、うつ病になるリスクも上がります。

寝る2時間前くらいに、  
食事やお風呂を  
終わらせることは  
できますか？



### 質

通常は  
睡眠中 何度も  
起きることはない

例えばこんな人…  
・夜中に何度も起きる  
・朝起きてもスッキリしない



カフェインは摂取後  
3~7時間経過しても  
体の中におよそ半分が残っている

カフェインはいちばん身近な覚醒物質で、効果がかなり長く続く薬物です。  
コーヒーに多く含まれますが、それだけでなく緑茶、ほうじ茶、紅茶、ウーロン茶、ココア、コーラ、エナジードリンクにも含まれています。

(ちなみに…アルコールやタバコも夜間覚醒の原因)

夕方以降は  
ノンカフェインの飲  
み物(麦茶、水)を  
飲むようにしてみ  
たら？



### リズム

日本にいるのに  
時差ボケです

例えばこんな人…  
・午前は調子が悪く午後になると元気  
・早く寝ようとしても眠れない  
・寝る直前までスマホを見ている



夜に光をあびることで  
体内時計と実際の時刻とに  
時差が生じます

人間には体内時計があって、光によって昼か夜かを判断しています。  
そのため、夜に明るい光(特にブルーライトと呼ばれるスマホ、パソコン、テレビの光)を浴びていると体は「まだ昼だ」と勘違いしているため、寝ようとして部屋を暗くしても眠れません。  
体内時計が狂ういつも時差ボケ状態のようになり、一度狂ったリズムを戻すのは時間がかかります。

ふとんに入ったら  
スマホを見ないように  
できますか？

理想は、寝る2時間前はブルーライトをあびないことですが…

ブルーライトカット機能  
(一部のスマホにはナイト  
モード設定)を  
使うことはできますか？

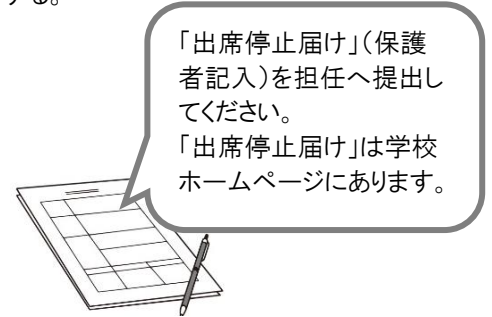


# 新型コロナウイルス感染症 出席停止期間について

- 感染が確認された者の出席停止期間は「発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで」
- 「症状が軽快」とは、解熱剤を使用せずに解熱し、かつ、呼吸器症状が改善傾向にあることを指す。
- 出席停止が解除されても、発症から10日を経過するまでは、マスクの着用を推奨する。  
(文部科学省「学校保健安全法施行規則の一部を改正する省令の施行について」通知より)

## 出席停止期間の例

木曜	金曜	土曜	日曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
発症	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	登校可能	7日目	8日目	9日目	10日目
				症状軽快	1日目		マスク着用期間			



## 大事にしたい・・・顔を合わせての対話

「気持ちは言葉にしないと伝わらない」と思っています。みなさんの様子を見てみると、本当なら直接会って話したほうがよいことも、SNSで伝えることが多いようです。言いにくいところ、文字ではなく直接会って話してほしいです。

みなさんも経験ありませんか? 「相手からのメッセージがどういう意味なのかわからない・・・」、「相手が何で怒っているのかわからない・・・」。文字だと微妙なニュアンスが伝わらないので「違和感」や「誤解」「疑念」につながり、さらに大きな問題を生んでしまうこともあります。

「ありがとう」や「ごめんね」、自分の気持ちを伝えたい時、相手の気持ちを知りたい時こそ、直接会ってお互いの顔を見て話すことが大切です。

### もし、**心**が**カゼ**をひいたなら

カゼは誰でもひくもの。  
体力が落ちたり、ちょっとした油断でかかります。  
そしてそれは、心にもおこることがあります。  
『心もカゼをひく』って、意外ですか?

#### 心 がカゼをひいたかも

- ・やる気がでない
- ・気がついたらボンヤリ
- ・なかなか眠れない
- ・なにをしても楽しくない

#### 心 のカゼの原因は

- ・ホッとできる時間がない
- ・無理にがんばっている
- ・友だちとケンカした
- ・うまく気持ちが伝えられない

#### 心 のカゼを治すのは

- ・ノンビリ過ごす時間をつくる
- ・好きなことを思いっきりする
- ・誰かに話を聞いてもらう

心のカゼも  
早めの対応で  
こじらせないで

## そろそろ熱中症にご用心

熱中症って暑い夏にだけなるもの? いいえ、実は、梅雨どき～梅雨明けの時期も、注意が必要です! なぜなら、湿度が高い梅雨どきは、汗が蒸発しにくく、体に熱がこもりやすいからです。また、気温が急上がる梅雨明けも、まだ体が暑さに慣れておらず、体温調節がうまくいきません。体を少しずつ暑さに慣らしていくために、次のことに注意してね。

- ①始めは連続して運動する時間を短めにし、少しずつ長くする。
- ②軽めの運動から始めて、少しずつ強度を上げていく。
- ③軽装(風通しのいい服装)を心がける。
- ④汗で失った水分や塩分をしっかりと補給する。



## 生理用品

困っていませんか?

安心して学校生活が送れるよう、保健室に生理用品を用意しています。いつでも、誰でも取りに来てください。

また、困っていることがあれば、なんでも相談してください。

