



聴高発168号  
令和8年1月8日  
だいせん聴覚高等支援学校  
健 康 安 全 部

あけましておめでとうございます。

年末年始は体調不良などなく過ごせましたか？ 「一年の計は元旦にあり」ということわざがあります。一年間の計画は年の始めの元旦に立てるべきである。物事に取りかかる時は、しっかりとした計画をもって行うように。と言う意味です。2026年どのような1年にしたいですか？ 健康目標を考えてみてください。  
また、考えた人は良ければ保健室に教えてください♪



## ことし けんこうもくひょう 今年の健康目標



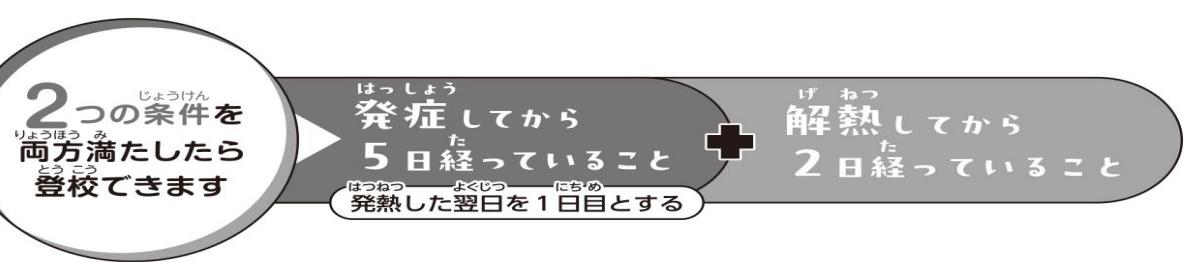
2月号で発表してもいい人は1月20日までに保健室へ！

## ひきつづき、インフルエンザ等感染症に注意！！

まだまだ、インフルエンザ等の感染症が流行中です。注意して、ひきつづき感染予防をお願いします。  
例えば、インフルエンザに感染した場合、どれくらい休まないといけないかわかりやすく表にまとめました。

# インフルエンザ

登校できるの？



0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
はつしょう 発症 (発熱)	げねつ 解熱 1日目	2日目				とうこう 登校OK		
	げねつ 解熱 1日目	2日目				とうこう 登校OK		
		げねつ 解熱 1日目	2日目			とうこう 登校OK		
			げねつ 解熱 1日目	2日目		とうこう 登校OK		
				げねつ 解熱 1日目	2日目	とうこう 登校OK		
					げねつ 解熱 1日目	2日目	とうこう 登校OK	

# すいみんについて

せいしんかい よしだ みつたかせんせい  
精神科医 吉田 光孝先生

誰でも、体調が悪いときには、布団の中で丸くなって眠る以外には、なにもしたくありませんよね。こうすることで、私たちの体は、健康状態を保とうとしています。睡眠と、免疫力の間には、とても密接な関わりがあります。

ある研究では、夜に7時間未満しか眠らない入院者は、風邪のウィルスに罹りやすいことがわかっています。

また、逆に5時間未満しか眠らない女性は、肺炎になる確率が70%も高くなります。睡眠をとることで、ワクチンの予防接種の効果が上がると言うこともわかっています。

これらの事からわかっているのは、夜の睡眠中に免疫という武器の貯蔵庫に武器が補充されていくということです。そして睡眠によって、免疫因子への感受性も高められています。ですからぐっすり寝て、自覚めると昨日よりもっと丈夫で、免疫力の高い身体になっていくというわけです。

自分の身体の免疫系にとっては、睡眠というのはこれ以上ないくらいの健康保険だといえるかも知れません。では、一体何時間眠ればいいのでしょうか。

平均的な成人に推奨される睡眠時間は、先ほどの研究からも一晩につき7~9時間といったところです。大規模な研究からわかつてきたのは、7~9時間という基準を用いた場合。睡眠がそれ未満になると死亡率が上がり始めるということです。

ただし、睡眠時間が長ければ長いほど死亡率が下がるというわけではありません。睡眠時間が9時間を超えると死亡率が再び上昇し始めます。どんな分野でも最適な数値があるのです。

睡眠は、その他、記憶力などにも重要な役目をしています。

勉強時間の確保も大切ですがコロナやインフルエンザが年中流行する今、適切な睡眠時間を取ってください。



深呼吸をする

心が落ち着きます。また、脳に酸素が行き渡り集中力が回復します。

ストレッチをする

疲れが軽減し、血流や代謝がよくなつて体がすっきりします。

好きな香りをかぐ

リラックスやストレス緩和など、香りには様々な効能があります。

飲み物を飲む

温かい飲み物はリラックス、冷たい飲み物は気分がシャキッときします。

うまく休む方法を取り入れて頭と体をリセットしましょう