

# ほけんだより

保健室の勝田(カツダ)です。インフルエンザが大流行しています。十分注意していきましょう！



(ほけんだよりは大学 HP(在校生 & 職員専用), Moodle にも載っています)

石川県立大学保健室 2025. 1. 20.

## インフルエンザ警報発令中！

石川県内のインフルエンザの定点当たり報告数が **46.52 人** (第2週) となり、昨年末より、以前警報レベル (30 人以上) 状況が続いています。引き続き、予防【うがい・手洗い・換気・咳エチケット】をしっかりと行い、かからないよう注意していきましょう！



★インフルエンザは出席停止です。診断されたら、教務学生課 (または保健室) に連絡してください。

**出席停止期間：「発症後 5 日を経過し、かつ解熱後 2 日を経過するまで」**

インフルエンザ出席停止期間 (例)		発症日	発 症 後						
		0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
例1	発症後、2日目に解熱した場合	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	解熱後 3日目	登校可能	
例2	発症後、4日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	登校可能

\*発症・・・発熱が目安。

生活リズム乱れていませんか？昼夜逆転していませんか？

## 生活リズムを改善する最大のカギは「朝」！



～起床時間を決めて、それを守る！休日も起床時間を変えない！そして、朝日を浴びる！～

生活のリズムという、朝定時に起きて、規則正しい食事をして、夜も定時に就寝するというのが理想とっていいでしょう。しかし、それがなかなかできないからリズムが乱れ、健康問題を引き起こすわけです。理想は理想として、では実際には、どこから改善したらいいのか。

最大のカギ、ポイントとなるのは「朝」です。つきつめて言えば、「起床時間」が最大のポイントになるのです。というのも、ほかの時間は勉強やバイトの都合、あるいは「つきあい」によって変化せざるをえません。たとえば「毎日、夜 7 時に夕食をとる」と決めても、それを必ず実行できるのは、リタイア生活になっている人ぐらいではないでしょうか。その点、「朝は 7 時に起きる」と決めた場合、「強い意志」さえあればその実現は可能です。ですから、生活のリズムを改善したいと思う人には、**まず「起床時間を決めて、それを鉄則とする」**ことをおすすめします。

夜がどんなに遅くても、朝は定時に起きましょう。

また、朝は朝日を浴びることが大切です。朝日を浴びることで全身の体内時計がリセットされます。カーテンを開け、部屋いっぱい朝日が入るようにしましょう。雨や曇りの日でも窓際には朝日が届いています。

朝食を食べることも生活リズムを整えることに有効です。

朝食を食べることで、脳や身体に栄養を届けるだけでなく、眠っていた体に刺激を与え、体を目覚めさせることができます。

こういった睡眠や朝の過ごし方を習慣化することで生活

リズムが整ってきます。

**朝起きられず、授業欠席 → 単位取れない?! なんてことにならないように! (\*\_\*:**

