

医務室だより 11月号

身延山大学医務室令和8年11月2日発行

後期が始まり1か月余りが経ちました。

夏休み明けの学校生活には慣れてきましたか？

これから冬に向けてだんだん寒くなっていきますので、防寒対策をしましょう。



秋の夜長にご用心！睡眠不足がもたらす影響

秋の夜は過ごしやすく、夜の時間も長いため、ついつい夜更かしをしがちです。

動画を見たりゲームなどをしていると「もうこんな時間」ということもありますよね！

私たちにとって、体だけでなく心や脳を元気に保つためにも、睡眠はとても大切です。

睡眠不足が心身に及ぼす悪影響

悪影響 1

集中力・判断力・
記憶力の低下



悪影響 2

ストレスの増大



悪影響 3

免疫力の低下



悪影響 4

太りやすくなる



悪影響 5

生活習慣病に
かかりやすくなる



質の高い睡眠をとるためのポイント

ポイント 1

規則正しい
生活を送る



ポイント 2

朝の光を浴びる



ポイント 3

適度な運動を
する



ポイント 4

お風呂に
浸かる



ポイント 5

就寝前は
カフェイン
を控える



ポイント 6

就寝前は
ブルーライト
を避ける



ポイント 7

就寝直前の
食事を避ける



ポイント 8

就寝直前の
お酒やたばこを控える



就寝前はスマホ・パソコンの操作を控えましょう!!





インフルエンザの季節になりました



気温が低く空気が乾燥する季節は、インフルエンザなどの呼吸器感染症が流行します。近年では乾燥する冬場の時期だけでなく、コロナウイルス感染症やインバウンドの関係か、流行期に変化がみられ、今年は何と早くも8月下旬に流行期を迎えました。

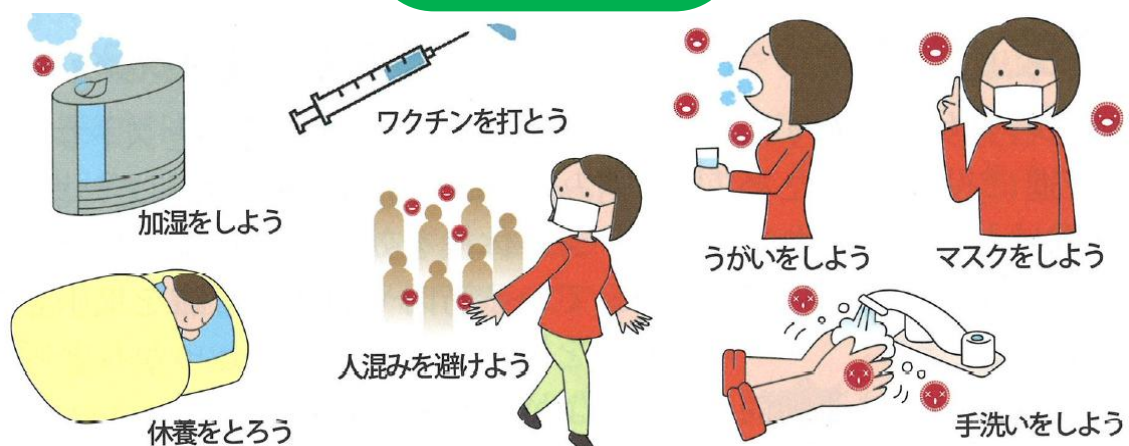
自分と周囲の健康を守るために、日頃から感染症対策をするようにしましょう。

インフルエンザの症状と経過



(図 きょうの健康 NHK 出版社より)

予防のポイント



(図 八王子富士森内科クリニックより)

こんな時は通学を控えて!!

- 38°C以上の発熱がある
- 強い咳やのどの痛み、体のだるさがある
- 医師からインフルエンザと診断された

インフルエンザと診断された時!!

発症後5日かつ解熱後2日経過するまで登校できません
無理をせず、しっかり休みましょう