

保健だより



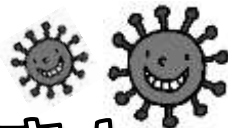
平成 30 年11月7日
札幌市立八軒中学校保健室
NO.9

ここ最近、ぐっと気温が下がり、天候も不安定で、体調を崩しやすい日が続いています。皆さんは、日々忙しく生活する中で、体調を崩していないでしょうか。

校内では、合唱コンクールに向けての練習が本格的になり、皆さんの歌声が日に日にきれいになっていく様子を保健室から毎日感じています。声を出す機会が増える分、風邪を引く人も増えるこの時期。のどのケアを大切にして、素敵な合唱コンクールを迎えてほしいと思います。

そろそろ

風邪*インフルエンザの季節です！



今年は、地震の影響もあったせいか、気が付いたらもう秋も後半。すっかり寒くなってしまいました。寒くなってくると風邪が流行してきます。本校でも、だるい・咳・鼻水・でも熱はないという風邪が流行しています。インフルエンザについては、今のところ札幌市内で学級閉鎖を行った学校は無いようですが、十分な予防対策を早くから心掛けて生活していきましょう！

予防しよう①

何より、まずは…

①手洗い・うがい！

うがいは、インフルエンザには効果なし！と言われ始めましたが、普通の風邪には効果あり！

②室内の乾燥を防ぐ！

教室には、加湿用タオルを配布しました。こまめに濡らして、教室の乾燥を防ぎましょう！

③部屋の換気！

教室では1時間ごとの換気をしましょう！

④三食しっかり食べる！

一日に必要な栄養を取り、免疫力をつけましょう。朝抜きは、やめましょうね！

⑤睡眠を十分にとる！

睡眠不足は、あなたの全ての力を奪うと言っても過言ではありません。睡眠を十分に取しましょう！



予防しよう②

インフルエンザの 予防接種を検討しよう！



もうすでに、各病院で10月頃から
予防接種の受付が始まっています。

今年も、流行を予測したA型2種類・B型2種類の
ワクチンです。

予防接種を打つことで、「かかりにくくなる」
「かかっても軽度で済む」という効果があります。
特に受験生である3年生は、予防接種を受ける
かどうか、おうちの人と検討してみましょう！



咳エチケット！

以前に比べて、かなり浸透してきている「咳エチケット」という言葉。
皆さん、実行していますか？風邪やインフルエンザにかかった人が、
マスクを付けて、咳や鼻水に含まれるウイルスを広げないようにする
エチケットの事です。予防だけでなく、広げないことも大切です！



毎日寝不足の人
必見！！

Let's すいみん！ part1

保健室に具合が悪くて来た人に、必ず聞いている質問「昨日、何時に寝た？」。保健室に来た人で、「22 時より前に寝た。」という人はほとんどいません。みんなだいたい 23 時～24 時。中学生は本当に忙しい。24 時以降に寝たという人も多く、睡眠時間の不足が心配です。これは、昨年も保健だよりに掲載した内容です。どうしてももう一度見てほしいと思い載せました。ぜひ、睡眠時間を大事にしてください！

そもそも人は、なぜ眠るのか？

①疲労を回復させる

ヒト成長ホルモンが出て疲労をとってくれる

②日中の記憶の固定と消去

③脳の温度を下げてリラックス状態に

④免疫機能を上げて病気予防



眠るだけでも、こんなにたくさんの効果があり、体と心のメンテナンスをしてくれるのです。

人間の体内時計は 24時間じゃない！？

人間どころか、全ての命ある動植物は全て、24.8 時間のサイクルで生きているのだそう。その体内時計の仕組みを明らかにした研究者が、昨年のノーベル医学生理学賞を受賞したのです！

地球上の生き物は全て毎日

1 時間ずつ早起きして

生きているという事に！



じゃあどうやって24時間 にして人間は生活しているの？

毎朝同じ時間に起きることで時間の矯正がされます。脳を目覚めさせるポイントはこの3つ。

①太陽の光を浴びる(これが一番大事！)

②朝食を食べる(少しでも食べる！)

③体を動かす(登校時の徒歩で十分)

このうちの一つが欠けると、すっきりと頭が目覚めてくれない。だから、天気が悪くて暗い日やカーテンを閉めたままの日、朝ごはんを食べなかった日や休日にダラダラしていると、脳がいつまでも起きず、24 時間の生活にならないのです。

体内時計には 眠くなるタイマーがある！

朝すっきりと目覚め、日中活動をして、夜に眠るという規則正しい生活。

でも、あなたは何時に寝ていますか？

体内時計には、タイマーがあって、起きた時間から 15 時間後にタイマーが切れて、脳が眠る体制に入るのだそうです！

7 時に起きる人なら、夜 10 時にはタイマーが切れるということ。皆さんどうですか？ちょうどよく 10 時前後には寝ているでしょうか？



タイマーの切れた脳＝酒気帯び状態！？

起きてから 15 時間を過ぎた脳と酒気帯びの状態の脳は、脳の働きとしては、ほぼ同じ状態なのだそうです。

毎日 7 時に起きている人は、10 時以降の勉強は、酒気帯び状態。自分では集中しているつもりでも、記憶力や集中力は脳の中ではすでに落ちているという事になりますね。

それを無理して頑張っても、記憶に残らない上に、睡眠不足で翌日の日中にまで影響が出てしまうという悪循環に…。

じゃあ！勉強しないで、
さっさと寝よう！いえいえ。それは
また別のお話…。夜10時までの
時間の使い方が大事なんですよ！
勉強以外の事で遅くまで
起きているとなると、ちょっと
どうなのでしょう…。


* これは、北海道に一番最初に開業した 睡眠専門クリニック ウエルネス望洋台医院の院長 藤田雅彦 先生の講演で聞いてきた内容をまとめたものです。