

ほけんだより 1月

北条高校保健室
令和2年1月

新年明けましておめでとうございます。みなさんはどのような年末年始を過ごしましたか？

冬休み気分がまだ抜けていない人は、心と体を学校モードに切り替えて、生活リズムを整えましょう。学年の総まとめである3学期を充実したものにするために、自分なりの目標を立て、元気に過ごしましょう。

1月の保健目標

寒さに向けての体力増強をはかろう
インフルエンザ等の
感染症予防に努めよう

冬の健康 そととなか



冬に気をつけたい感染症

インフルエンザ	ノロウイルス感染症
①症状は？	
<p>高熱、全身のだるさ、食欲不振などの症状が出ます。強い寒気や関節の痛みなども同時に現れることがあります。</p>	<p>胃をひっくり返したような嘔吐や吐き気が突然、強烈に起きるのが特徴です。ほかに、腹痛・下痢などの症状も見られます。</p>
②かかってしまったら？	
<p>学校は出席停止です。口やのどの乾燥を防いだり、おうちの人にうつさないようにするため、マスクをつけましょう。</p>	<p>脱水症状になりやすいので、少しずつでも水分補給を。下痢止めを服用すると回復が遅れることがあるので注意しましょう。</p>

北条高校 インフルエンザ流行状況を お知らせします

(1月8日現在)

今シーズンインフルエンザに

かかった人

6人

愛媛県の流行レベルは

注意報レベル

です

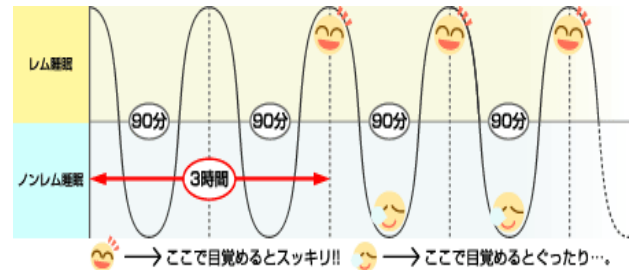
見直そう！あなたの生活習慣(睡眠編)

12月の保健だよりでは「朝食」の大切さについて紹介しました。今月は「睡眠」の展示内容を紹介します。

<睡眠の種類>

睡眠には深い眠り（ノンレム睡眠）と浅い眠り（レム睡眠）があり、寝ている間交互に繰り返されています。ノンレム睡眠時に成長ホルモンが多く分泌され、レム睡眠時に記憶の整理や定着が行われます。**夜更かしなどにより睡眠時間が少なくなると、レム睡眠が少なくなり、せっかく学習・経験したことが定着しにくくなります。**

思春期は7~9時間の睡眠時間が望ましいとされています。



<睡眠不足の影響>

睡眠不足になると「イライラする」「気分が落ち込む」など気持ちのコントロールをうまくできないことがあります。また、日中の眠気が増すことで、注意力が下がったり、勉強や運動を頑張ることができなかつたりします。さらに、感染症にかかりやすい、ケガが治りにくい、肥満につながるという報告も有り、睡眠不足は生活や健康に大きな影響を与えます。



<ぐっすり眠り、すっきり起きるために>

○朝起きたらカーテンを開け、朝の光を浴びましょう。

目が朝の光を感じることで、脳と体を覚醒させるホルモンを分泌します。

○朝ごはんをよくかんで食べましょう。

朝ごはんを食べることで脳にエネルギーが送られます。また、朝ごはんを食べることで胃腸が活発に動き、朝の排便習慣にもつながります。

○日中は体を元気に動かしましょう。

明るい環境で体を動かすことで、ほどよく疲れ寝つきをよくします。

○寝る前は、スマホ・テレビゲームをしないようにしましょう。

スマホやテレビゲームから出ている強い光（ブルーライト）を浴びると、寝つきをよくするホルモンの分泌を妨げます。また、体内時計を遅らせてしまい夜型の生活リズムを引き起こす可能性があります。

