

保健だより



新潟県立新潟工業高校

保健室

令和5年11月17日

空気が乾燥して、インフルエンザなどの感染症が流行する季節です。繰り返す情報になりますが、手洗い、うがい、換気などの感染症対策をとりながら、十分な栄養と適切な睡眠で自己免疫力を高めましょう。月末には期末テスト、12月に入りますと、2年生は修学旅行が待っています♪



思春期に多い 睡眠相後退障害

学校保健ニュース高校版より

睡眠相後退障害は、思春期に発症することが多く、睡眠の時間帯が後ろにずれてしまう病気です。症状が重くなると、不登校の原因になる場合もあります。

★主な症状

1. 夜、眠りにつく時間と朝起きる時間の両方が遅くなる
2. 早い時間に布団に入っても、早朝まで眠れない
3. 無理に早い時間に起きると次の状態になる

頭がぼーっとする



やるきが出ない



吐き気がする



頭が痛い

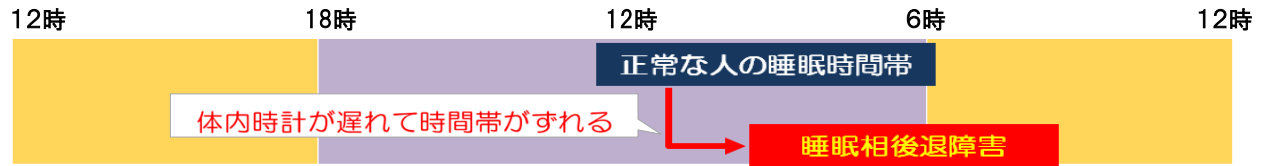


食欲がない



★原因

眠りにつく時間と目覚める時間は、脳内の体内時計でコントロールされています。この体内時計が遅れたまま固定されてしまうと、寝る時間と起きる時間の両方が遅くなります。



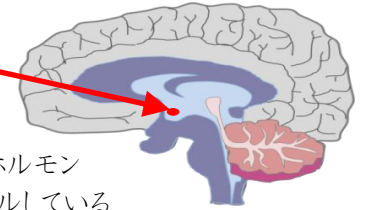
<体内時計が遅れたまま固定される原因>

- 試験勉強などで、夜遅くまで起きている時期が続く
- 夏休みなど長期休みの期間に、昼夜逆転の生活を送る
- その他



<脳内の視交叉上核に体内時計>

体内時計 (視交叉上核)



体内時計は、睡眠だけでなく、体温やホルモンの分泌量などもコントロールしているため、体内時計がずれると、体のだるさや疲れなどの不調の原因になります。

★予防

1 朝、決まった時間に起きる

朝起きたら朝日を浴び、起床後1時間以内に朝食を摂ると、体内時計の遅れがリセットされます。

起床時間は、自分の意思でコントロールできます。夜寝る前に、「明日は〇時に起きる」と、自分自身で確認することが大切です。

2 夜の過ごし方に注意する

眠りにつくことを妨げる行動を避けることが大切です。

深夜に強い光を浴びない

テレビやスマートフォンの画面を見過ぎない。夜間のコンビニに行かない。

遅い時間に食べ過ぎない

夜食の食べ過ぎに注意する。

カフェインは避ける

カフェインが含まれる飲み物は、できるだけ飲まないようにする。

夜しっかり寝るために!

睡眠に関して気になることがある場合、病院で相談しよう!!



夜しっかり眠れない、朝起きられない、昼間に強い眠気を感じるなどの状態が続くときは、睡眠障害の場合があります。内科や睡眠外来など、早めに診察を受けましょう。

感染症対策を再度確認しておきましょう！

感染症の予防・対策を再度確認して、元気な学校生活を送りましょう♪

①手洗いなど洗浄

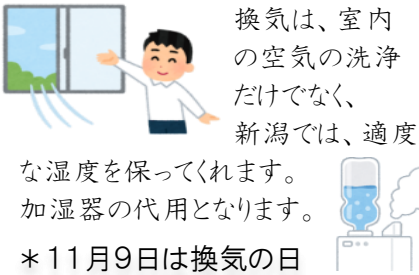


<接触感染を防ごう>

ウイルスがついた手で口や鼻など触り、感染します。



②換気、加湿で乾燥を防ぐ

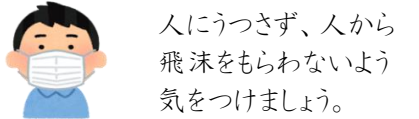


<空気感染>

換気が悪いと、ウイルスの数が増え、感染することも…
休み時間は、二方向の出入口や窓を開け、5分程度換気をしましょう。



③マスクなどで飛沫を防ぐ



<主に飛沫感染>

咳やくしゃみなどとびちった飛沫が、口や鼻から入って感染します。



マスクを長時間つけていると、頭痛や肌荒れなどをおこす可能性があります。満員の交通機関や学校、病院などの場所や自分の体調、感染症の有無などの状態を考慮して、マスクを利用しましょう。

■ マスクやフェイスシールドの効果 (スーパーコンピュータ「富岳」によるシミュレーション結果)

対策方法	なし	マスク		フェイスシールド	マウスシールド
		不織布	布マスク	ウレタン	
吐き出し飛沫量	100%	20%	18-34%	50%*2	80%
吸い込み飛沫量	100%	30%	55-65%*2	60-70%*2	小さな飛沫に対しては効果なし(エアロゾルは防げない)

*2 豊橋技術科学大学による実験値

参考資料: 自治医大「マスクの効果と正しい使用方法」

11月 はカラダ・こころの記念日を紹介



11月は「(い)がた健口文化推進月間」

身近なことから始めてみませんか? 例えは...

- よく噛んで食べる!
- デンタルフロスや歯間ブラシを使う!
- 歯科健診を受ける!

からだの健康はお口の健康から

周りの友達やおうちの人に呼びかけて、一緒に取り組むのもいいね!



8 いい歯の日

11月8日は「いい歯の日」です。生涯自分の歯で楽しんで食べられるようにと、80歳まで20本の歯を残す運動「8020運動」の一環として設定されました。毎日のお手入れで健康な歯を保つことが重要です。

10 トイレの日 + 19 世界トイレの日

2013年7月毎年11月19日が「世界トイレの日」と国連総会によって設定されました。日本は水に恵まれ上下水道設備も整っているため、トイレに困ることがありませんが、諸外国では困っている人たちが多くいます。当たり前に使えていることに感謝しましょう♪

12 皮膚の日

日本臨床皮膚科医会は1989年に11月12日(いいひふ)を制定しました。皮膚についての正しい知識の普及活動などをおこなっています。季節の変わり目で寒暖差が激しくなるため、肌ToStr레스がかかり乾燥肌になりやすいです。乾燥肌になる前に、皮膚のケアを始めませんか?

16 国際寛容デー

11月16日は「国際寛容デー」です。1995年の国際寛容年を受けて、翌年1996年に制定されました。「豊かな多様性に富む世界の文化、表現の手段、人間としてのあり方を尊重し、受け入れ、享受すること」を定義しています。(参考資料:ユネスコスクール)「寛容」を辞書で調べると、「心が広くて、よく人の言動を受け入れること。他の罪や欠点などをきびしく責めないこと。(goo辞書より)」とあります。世界を見ると、争いが絶えない状況です。あなたは、自分の周りの人に対して寛容ですか? 自分の考えが正しいと押し付けていませんか?この機に「寛容」について考えてみませんか?

