

ほけんだよい

H31.2.8（金）

養護教諭：分林菜々子



* 今月の保健目標 *

川崎校： 教室内の環境衛生に留意しよう

川崎キャンパス： 姿勢を正しく生活しよう

インフルエンザの報告も少しずつ出てきていますが、体調はどうですか？自分の体のためにも、周りに感染を広げてしまわないためにも、無理はしないことが大切です。また、教室を閉めきっているとウイルスは蔓延しますので毎時間の換気もしっかり行いましょう。

3年生は卒業までの、1・2年生は次の学年までのカウントダウンが始まっています。1年間の総まとめの時期です。体調管理に気をつけて、ラストスパート頑張っていきましょう！



宮城県内では沿岸部から流行が始まり、1月中旬から仙南や川崎町でもインフルエンザの報告がありました。まだまだ流行の時期は続きそうです。例年3月頃までは流行期となっていますので引き続き予防に努めてください。

今年のインフルエンザ情報

例年より流行のペースが早い！

胃腸炎も起こすケースがある…
腹痛や下痢、脱水症状にも注意を！



新薬であるゾフルーザが
処方され始めた。
服薬が1回で済みます！

予防には手洗い・うがい・マスクの着用を！
インフルエンザウイルスはアルコール消毒も有効です。

夜、眠れていますか？



© 2014

生徒たちと話しをしている中で多いなあと感じているのが「あまり寝ていない」「今日寝られなかった」という報告。目の下にクマができていたり、体調が悪くなったり、とても心配になります。今回は〔睡眠〕をテーマにします。

◇人はなぜ眠るのか

- 体を休ませるため
- 脳を休ませるため



感情や記憶に関わる
脳が休めていない

眠っている間に

- 成長ホルモンがでる
- 記憶や情報の整理を行う

◇睡眠不足になると

- 疲れやすくなり、頭痛や吐き気がする
- 心が不安定になる
- 集中力や記憶力が低下する

人は眠らないとどうなるの？

夜ふかしして、「はやく寝なさい！」と怒られたことはないかな？ でも、なぜ眠らないといけないんだろう。



1964年、アメリカの高校生が「人が眠らないとどうなるか？」という実験に挑戦して、11日間眠らなかつた記録がある。少年は、眠らない日が続くにつれてイライラしたり落ち込んだり感情がコントロールできなくなったり、考えたり記憶する力が低下したり、まぼろしを見たりしたんだって。

脳は、体の中で最もエネルギーを使うところ。休ませない（眠らない）で使い続けると、壊れてしまうんだよ。

寝不足でぼーっとするのは、脳が十分に休めていないサインなんだね。



ぐっすりと眠るために

□寝る前には画面を見ない

明るい光を見ることは睡眠に大事な「メラトニン」というホルモンを分泌しにくくさせます。テレビや携帯電話は寝る1時間前からは見ないようにしましょう。

□カフェインが入ったものを控える

カフェインは交感神経という体を興奮させる神経を活発にさせる働きがあり眠くなくなります。

□体を冷やさない

人は寝ているときに体の内部の体温を放出して、日中上がっていた体温を下げます。冷えて血管が収縮していると上手く熱が放出できません。ゆっくりお風呂につかるなどして温まるようにしましょう。

□起きる時間と寝る時間をいつも同じにする

いつも同じ体内時計でいるとしっかり決まった時間に眠気が来ます。夜更かしや寝だめなどをせず決まったサイクルを決めましょう。