

ほけんだより 1月

2013年 第9号 大阪府立西淀川高等学校 保健室

寒い日が続き、なかなかお布団から出たくない時期ですね。風邪や、インフルエンザもこれから流行する季節です。そして先月号でもお伝えしましたが、ノロウイルスが全国的に流行っています。かからないために、手洗いとうがいをしっかりしましょう。

☆☆☆☆☆☆***☆☆☆☆***☆☆☆☆***☆☆☆☆***☆☆☆☆***☆☆☆☆***

♪♪リラックスして快眠に♪♪

冬休みで、生活が不規則になっていませんか？元氣よく過ごしたり、勉強をがんばるためにも、しっかり睡眠をとることがとても大切です。睡眠のメカニズムを知り、快眠で元氣に過ごしましょう。

Q1. 睡眠の役割ってなに？

- ① 脳の休養と疲労回復
- ② 身体の疲労回復と免疫機能のアップ
- ③ 身体の回復・再生や成長に関与
- ④ 記憶・学習効率のアップ

睡眠にはこんな役割があるんです！

Q2. 睡眠の 패턴を知っていますか？

睡眠には、浅い眠りのレム睡眠と深い眠りのノンレム睡眠の2種類あり、レム睡眠からノンレム睡眠へ変わっていきます。2種類あわせて約90～120分のサイクルを繰り返し、だんだんと眠りが浅くなり、朝目覚めます。

そのため眠りの浅いレム睡眠に起きるとスッキリと起きることができるのです！

Q3. では、快眠するためにはどうしたらいいの？

深い眠りのノンレム睡眠には、夜寝る前に、十分リラックスすることが大切です。寝る前に十分リラックスできると副交感神経(リラックスする神経)が優位になり、熟睡ができます。

- ① 寝る1～2時間前に、ゆっくり湯船につかって入浴しましょう。
入浴で上がった体温が、下がってくる時に眠りやすくなります。
- ② 身体を温めてリラックスする。
蒸しタオルやアイマスクで目を温めると、リラックスできます。
- ③ 寝る前に、パソコンや携帯、ゲームの画面を見るのはやめましょう。
脳が興奮状態となり眠りにくくなります。

寝ながら携帯のメールを・・・というのも同じですよ！



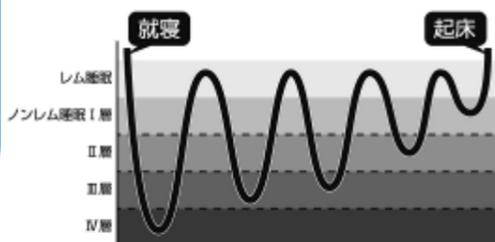
※上記のサイクルから考えると6～7時間の睡眠でスッキリ起きることができます。

では例えば・・・

「7時にスッキリ起きるためには??」

12時までに寝ることができると、次の日スッキリ目覚めることができますよ！

◀一般的な睡眠パターン▶



(味の素株式会社健康基盤研究所のデータを参考に作図)

インフルエンザについて知ろう！

3学期に入り、インフルエンザの流行時期となりました。本校でも少しずつインフルエンザで欠席している人が増えてきています。インフルエンザに感染しないためにも生活習慣を整えましょう。

そもそも「インフルエンザ」ってなに？



インフルエンザはインフルエンザウイルスによって起こる病気です。みなさんが「かぜ」と呼んでいるものとインフルエンザとは、症状や進み方に違いがあります。

●インフルエンザの特徴●

- 38度以上の高熱
- せき、のどの痛み、鼻水
- だるさや関節痛などの全身に激しい症状 など

忘れないで！咳エチケット！

咳・くしゃみの症状があれば、必ずマスクをしてください。

●インフルエンザの予防法●

- 手洗い、うがいをこまめにしましょう
- バランスのとれた食事と睡眠をしっかりとりましょう。
- 人ごみの多いところへの外出は控えましょう。
- 体調が悪ければ、無理をせず休養し、早めに受診しましょう。
- 予防接種(ワクチン)は100%予防できるものではありませんが、重症化の予防には効果があるとされています。



★インフルエンザは出席停止となり、学校に登校できません。インフルエンザと診断された時は、学校に連絡をしてください。

- ◆ 出席停止基準：発生した後5日を経過し、かつ解熱した後2日経過するまで
- ◆ 出席停止期間は、欠席扱いになりません。
インフルエンザ報告書を提出してください。(確認のため領収書か薬袋なども提出してください)

◀例えば表の場合は・・・▶

16日に発熱、その後インフルエンザと診断。薬服用後18日には熱が下がっている場合は、22日から登校可能となります。

※解熱日がずれると登校可能日も変わってきます。

日	月	火	水	木	金	土
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			
3	4	5	6	7	8	9

16日: 発熱発症日
17日: 病院受診インフルエンザと診断
18日: 解熱
20日: 解熱後2日
22日: 登校可能日
出席停止期間: 17日～21日

報告書の用紙は保健室にあります。学校のホームページからもダウンロードができます。