



保健通信



2020.8.7 第4号
大阪府立長野高等学校 保健部

短くても充実した夏休みを！

明日から夏休みです。朝の検温、手洗い、マスクの着用など今まで通り感染予防対策を実施し、自分の健康管理に努めてください。休校中に生活リズムが崩れてしまった人は要注意です。睡眠を多めに取りたいと思った時は寝る時間を早くして朝起きる時間は一緒にするなど生活習慣が乱れないように心がけてください。

視力検査や聴力検査の結果通知書をもっている人は、時間がある時に病院受診しましょう。
(お盆はお休みしている病院も多いので、来院する前に確認しておきましょう)

登校する日と同じ時間に起きる

夜ふかしが続いて、「早く起きたら寝不足になるよ」という人へ。からだは24時間の『体内リズム』で動いています。早く起きれば、眠りのスイッチも、夜のちょうどよい時間に入ります。



朝の光をあびる

『体内リズム』の24時間サイクルをリセットするのは、太陽の青い光。朝の光をあびると、夜に眠りのスイッチが入るサイクルが生まれます。



朝ごはんを食べる

朝ごはんを食べると胃腸が活動を始め、よくかむと脳も目覚めます。決まった時間の朝ごはんを食べて目覚めをよくすると、眠りのスイッチも毎日同じ時間に作動します。



夜は光をあびない

眠りのスイッチを入れるのは、メラトニンというホルモンです。メラトニンは光を感じるうちは動きません。スマートフォンからは太陽の光と同じ成分の光が出ていて、いつまでも触っているとメラトニンは動かず眠りのスイッチは入りません。



お風呂はぬるま湯で

熱いお風呂で神経を興奮させるより、ぬるめのお風呂でリラックス。眠りのスイッチは、体温が下がると自然に入ります。



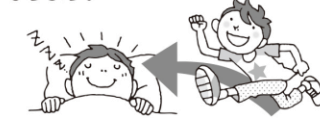
夕食は眠る3時間前までに

胃の中に食べものが残っていると、胃が働き続けるために眠りのスイッチがなかなか入りません。できれば眠る3時間前までに夕食を済ませましょう。



運動をする

毎日の規則的な運動で、適度な疲労を感じると、睡眠は深くなります。睡眠の質が良くなると、朝の目覚めもよくなります。



カフェインは夕方まで

コーヒーや紅茶だけでなく、緑茶やチョコレート、栄養ドリンクにも眠りを妨げるカフェインは入っています。カフェインの効果は4～5時間も続くので、飲んだり食べたりは夕方まで。



休みの間も生活リズムを整えよう！



f SNS されって大丈夫？

！ リスクの変化に注意しよう

写真を公開する前に、「この写真を公開する」とどの程度のリスクがあるかな」と考えることは重要ですが、その場合に気を付けなければならないのは、「リスクの変化」です。

例えば、1枚の写真だけでは、それほどトラブルにつながるようなリスクがなかったとしても、複数の写真がつながると、投稿者の住所や生活状況が分かり、高いリスクに変化することがあります。また、自分は裏アカ（同じ人物が自分の本来のアカウントとは別に設けているアカウントのこと）だからバレないだろうと思って投稿した写真から、自分の本来のアカウントが紐付けられ、特定されてしまうこともあります。さらに、高校生のときにはリスクが低かった写真が、就職や進学した場合にリスクが高くなることもあります。

SNSでは、写真や動画を公開しているいろいろ

な人に見てもらうことも楽しみの一つであり、「絶対に写真を公開しない」というのはなかなか難しいと思いますが、こうしたリスクの変化を意識しながら、せめて「どの範囲になら公開してもよいか」ということを考えるようにしましょう。日常でも、家族には話すけれど友達には話さないこと、友達には話すけれどクラス全員には話さないことなどを判断していますが、それと同じように、リスクが変化したとしても大丈夫と考えられる範囲で公開する場所を考えることが重要です。



継続して、習慣づける… 感染予防対策

感染予防対策として「ソーシャルディスタンス」やマスク着用などが注目されていますが、『新しい生活様式』など徹底を呼びかけられていることの中には、実はこれまでも、他の感染症の対策として周知されてきた行動が含まれています。

手洗い後、
しっかり水気を
ふき取っていますか？



爪(とくに手の爪)
は短く切って
ありますか？



他の人とタオルや
ハンカチを共用して
いませんか？



こまめに・定期的に
室内の換気を
していますか？

これらは今回の新型コロナウイルスに限らず、多くの感染症で有効な予防対策でもあります。仮に流行が収まってきても、そこでおしまいにはしたくないものです。

私たち人間は過去にもさまざまな感染症と闘い、多くのことを学んできました。未知のウイルスにも有効な知識の蓄積を活かし、心身の健康につなげましょう。