

ほけんだよい



令和3年 2月 1日
富岡東中学校 保健室

日差しに少し暖かさを感じるようになってきましたが、まだまだ寒い日が続いています。2月3日は『立春』といい、春の始まりとされている日です。季節の変わり目は、天気によって寒暖の差が大きくなるので、服装の調節や体調管理に注意しましょう。

今年の節分は2月2日(火)
この日が節分になるのは
明治30年
(1984)以来
124年ぶり
とのこと。



冬休み生活記録表の結果、みなさんの冬休み中の平均睡眠時間は、約8時間でした。中学生の理想睡眠時間は8～9時間なので満たしているように思いますが、就寝時間と起床時間が遅い人(夜型生活)が多くいました。就寝時刻が24時以降の人の割合は、1年生が約15%、2年生が約50%、3年生が約55%でした。また、多くの生徒が就寝前にテレビやスマホなどのメディアを1時間以上利用していました。



中学生は、「夜7時～朝7時までの間に8～9時間が適切な睡眠時間」といわれています。休日は特に夜型生活になってしまう人が多いと思います。平日になると、就寝時刻は同じでも起床時刻は早くなるので、睡眠時間が不足してしまいます。このように生活リズムが不規則になると、体内時計が狂います。すると睡眠の質が下がり、集中力、思考力、記憶力の低下といったことがみられます。また、イライラしたり、不安が大きくなったり、心身の不調を引き起こしたりする原因にもなります。

睡眠の不足を休日にまとめて解消しようとするを「寝だめ」と呼ぶことがあります。しかし、これは、日頃足りなかった睡眠を補充しているだけで、たくさん眠っておくとその後の睡眠不足に耐えられるということではなく、「睡眠」を「ためる」ことはできません。休日に1時間以上長く寝てしまうのは、日頃の睡眠が不足していることを示すものです。

毎日、十分な睡眠をとることが基本ですが、寝不足によりどうしても眠たくなる時には、



昼寝が眠気による作業能率低下の改善に効果的です。昼寝は、午後3時までに10分以内にするここと、夜の睡眠に影響が少ないです。昼食後に10分程度、目を閉じて休憩するだけでも効果があります。



○感染症にかからないために「早寝」「早起き」「バランスの良い食事」+「手洗い・マスク」を心がけましょう。生活習慣は毎日の積み重ねです。自分は大丈夫だと過信せず、自分の体と心をいつも良いコンディションに保てるように、何が必要か考え、必要なことを生活に取り入れて実行してください。



アレルギーのこと、知っていますか？

2月20日は「アレルギーの日」です。アレルギーとは、私たちの体に備わっている「免疫」が、入ってきた異物に対して過敏に働き、腫れやかゆみなど様々な症状が出てしまうことをいいます。みなさんがよく知っている食物アレルギーや花粉症、ピアスによるかぶれ(金属アレルギー)などもその一種です。症状が重い場合には命に関わることもあります。(アナフィラキシー)



「花粉・食物アレルギー症候群」もアレルギー疾患です。花粉症の方の10～20%にあるといわれています。果物や野菜が口に入ると、数分以内に唇や舌、口の中、喉に刺激感(イガイガする、ピリピリするねど)やかゆみ腫れなどが起こります。多くの場合、これらの症状は、しばらくすると自然になくなります。中には、鼻水や^{かいそ}咳嗽、腹痛や下痢などの症状がでることがあり、重い方ではアナフィラキシーショックを起こします。これは、花粉のアレルゲンと、一部の果物や野菜に含まれるアレルゲンが似ているために、アレルギー反応がおきてしまうためです。アレルギーの原因となる物質や症状が出る量は、人によって違います。また、以前は全然平気だったものに対して突然に反応が出ることもあるのです。何かを触ったり、食べたり、特定の行動をとったときに同じ症状が何度も出るようなときはアレルギーを疑い、早めに受診することが大切です。



なぜ？ 花粉症？ **きちんとチェックしよう！**

「くしゃみと鼻水が…」冬から春にかけ、似た症状が出る病気といえば『なぜ』と『花粉症』。では、どんな違いがあるのでしょうか。

	なぜ	花粉症
原因	ウィルス	植物の花粉
くしゃみ	あまり続かない	続けて出やすい
鼻水	粘り気あり、黄色っぽい	サラサラ、透明
目の症状	ほとんどない	かゆみ、涙、充血
発熱	37～38℃くらい	ほとんどない
期間	一週間くらい	花粉が飛ぶ間



特に症状が重いときは内科(なぜ)、耳鼻科(花粉症)の受診が勧められますが、自分の状態を把握しておくことで早期治療、早期回復につながります。また、なぜも花粉症も「運動・食事・休養(睡眠)」の生活リズムをくずさないようにすることで、予防や症状を軽くできます。