

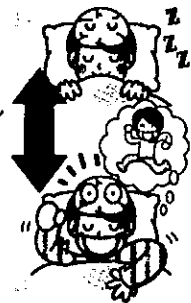
保健だより2月

平成29年1月31日(火)
和歌山市立河西中学校
保健室 発行

春の初めの日とされている「立春」。今年は2月4日にあたりますが、まだしばらくは寒い日が続きそうですね。「猫はこたつで丸くなる」と歌の歌詞にあります。猫の背骨は曲げることができる仕組みになっていますが、人間は違います。あなたは、背中、丸まっていませんか?「あっ」と思ったら、背中にのしかかっている冷たい空気を押し除けるつもりで、ウーンと伸びをし「背すじピン!」を心がけてください。

睡眠には2種類ある

睡眠中は浅い眠り(レム睡眠)と深い眠り(ノンレム睡眠)が交互に現れます。脳が休む深い眠りのノンレム睡眠は眠ってから、約3時間のあいだにまとまって現れます。



ノンレム睡眠は高度な眠り?

からだを休める浅い眠りのレム睡眠は、魚類や両生類と同じ原始的な眠り。脳が大きく発達してから、脳を休めるノンレム睡眠が必要になったと言われます。



◇インフルエンザの状況◇

本校では、1/16(月)~20(金)の週と23(月)~27(金)の週を比べると、インフルエンザの罹患者数が倍増しました。【市内の発生状況を見ても1/9(月)~15(日)は16.73でしたが1/16(月)~23(月)では35.47と倍増。現在、和歌山市内ではインフルエンザ流行警報発令中となっています】本校でも、毎朝インフルエンザによる欠席者数を調べていますが、発熱や頭痛がひどい場合などの時には早退をさせるなどの措置をとっています。今後もさらに流行拡大の可能性があるので、引き続きご家庭でも手洗いや咳エチケットなど感染対策の徹底をお願いします。



咳、くしゃみがたらマスクをつける



マスクがないときはティッシュで鼻と口をおおう



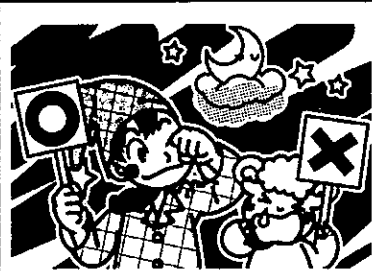
咳やくしゃみをした時、鼻をかんだあとはすぐに手を洗う



使ったティッシュはフタ付きのゴミ箱に

- * マスクやティッシュは、各自で家庭から準備し、持ってくるようにしましょう!
- * 手をふくハンカチも毎日持ってくるようにしましょう!
- * 高熱の場合などには保護者様に迎えに来ていただきたいと思えます。職場など必ず連絡が取れるところを子どもにも教えておいてください。

★睡眠って、なぜ、そんなに大事?



睡眠の○×クイズ

Q. 睡眠は脳の活動休止?

A. ×

睡眠は脳の仕事のひとつです。眠るとたくさんの種類の睡眠物質がでてきて、脳の細胞を修復したり、学習や記憶の整理をします。



Q. 長く寝るほど身長は伸びる?

A. ×

からだを点検して修理したり、成長に関わりたいする「成長ホルモン」は、深い眠りのあいだに多く現れます。より大事なのは眠りの質です。



Q. 体調が悪いと誰でも眠くなる?

A. ○

ウイルスや細菌に感染すると免疫細胞が活発に働きます。このとき誘われるように起こるのが発熱と眠気。からだは深い眠りで回復をはかろうとします。



Q. ストレスがあると眠れない?

A. ○

ストレスがあると不眠になりやすいのは、ストレスのために出されるホルモンに、睡眠を抑えるはたらきがあるからです。



Q. やる気のないときは睡眠をとるといい?

A. ○

睡眠不足のときに感じる落ち込んだ気分ややる気のなさは、脳が休息をほしがっているサイン。3年生は、毎日、これでは困りますが、どうしてもときは思い切って休養し脳を休めて!



◇感染性胃腸炎について◇

先週、御坊市の小中学校などで700人以上が下痢やおう吐などを訴えた集団食中毒のニュースが流れてきました。便からはノロウイルスが検出されたとか…。ノロウイルスなどを原因とする感染性胃腸炎の患者発生は、例年、12月の中旬頃にピークとなる傾向があります。このぐらいの時期に発生する感染性胃腸炎のうち、特に集団発生例の多くは、ノロウイルスによるものであると推測されています。感染性胃腸炎にかかると、おう吐や下痢、発熱などの症状が出ます。ウイルスは手や指、食品などを介して口から感染します。予防には、うがいや手洗い、食品の加熱処理が重要となってきます。感染すると、脱水症状になりやすいので、薬局などで販売している経口補水液で水分補給をしてほしいと思います。また、二次感染を防ぐために便や吐しゃ物を処理する際には、ウイルスが広範囲に飛散するため、目に見える範囲だけでなく半径2m程度の消毒も必要になってきます。各ご家庭でも、発生してからではなく、事前に使い捨て手袋や消毒液などおう吐対策のグッズを準備しておくのがベストです!