

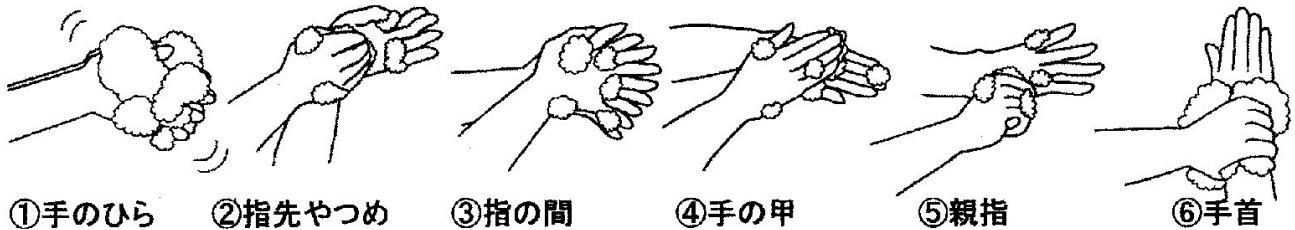
ほけんだより 10月

太田市立城東中学校
保健室
平成30年10月1日

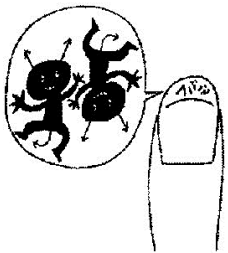
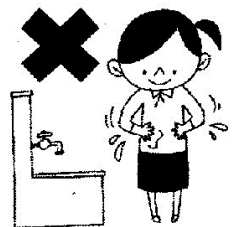
さわやかな季節になりました。過ごしやすい日が多いですが、気温の変化に体がついていかず、体調を崩しやすい季節でもあります。また、今年度は全国的にも、9月中からインフルエンザの流行がみられません。2学期から、保健委員による衛生検査を行っています。毎日、ハンカチ・ティッシュを持ってきていますか？手洗い・うがいをしっかりして、風邪やインフルエンザの予防につとめましょう。

正しい手洗い、できていますか？

水でさっと洗っただけで、手を洗った気分になっていませんか？石鹸を使ってすみずみまで洗わないと、病気の予防効果がありません。病気を引き起こす細菌やウイルスは、手についてから口、目、鼻などを通じて体の中に入っていきます。手をきちんと洗わずに食事をしたり、目や鼻をさわったりすることで、病気にかかる可能性が高くなります。正しい手の洗い方を覚えて、実践しましょう！正しい手洗いの方法は…



また、せっかく手をすみずみまできれいに洗っても、手をふくハンカチがよごれてい
ては、また手がよごれてしまいます。毎日清潔なタオルやハンカチを持つようにしましょう。衣服や、ほかの人のハンカチを借りて手をふいてはいけません！



また、手のつめは10日で約1mmのび、足のつめはその半分
くらいの早さでのびますが、つめを切らないでいると、つめによごれや細菌が入りこん
でしまいます。こまめにつめを切るように心がけて、清潔な手をめざしましょう！

生活リズムは整っていますか？

前回のほけんだよりで、生活のリズムについて記載しましたが、その後いかがでしょうか？早起きをして
いますか？寝る時刻を決めていますか？

生活のリズムを崩してしまうと、取り戻すのが大変です。眠りは、身体疲労を取るというより、脳を創り・育
て・働きを守るためのものだそうです。したがって、脳の成長が著しい中学生は特に、良質な睡眠が必要で
す。寝る直前までテレビやゲーム・スマホをしていると、脳が興奮状態のまま眠りにつくこととなります。こ
れでは、良質な眠りは得られませんね。また、夜暗くなると、脳からねむりにさそう物質「メラトニン」が出
て、眠くなりますが、夜に強い光を見ると、メラトニンの出る量が減って、夜に眠れなくなってしまいます。寝
る前は、強い光を見ないようにしましょう。

秋の夜長眠れないときは。。

日が暮れるのがずいぶん早くなりました。冬至(今年は12月22日)まで、少しずつ夜が長くなっていきます。秋の夜長をのんびり過ごすのも風情がありますが、何となく眠れないときは、こんなことを試してみてください。

☆ 温めのお風呂にゆったりと入る ☆

血行をよくすることで深部体温(体の内部の温度)が放散されて下がりやすくなり、生体リズムに合わせて眠る準備に入ることができます。

☆ ホットミルクを飲む ☆

牛乳に含まれているアミノ酸やタンパク質の働きで心が落ち着き、眠りやすくなるといわれています。また、温めることで胃腸への刺激が少なくなります。

上記は、あくまでも例ですので、全員にあてはまらないかもしれません。

いろいろ試してみても眠れない場合、何か頭の中や心の中に考えていることはありませんか？一日の生活リズムはどうですか？

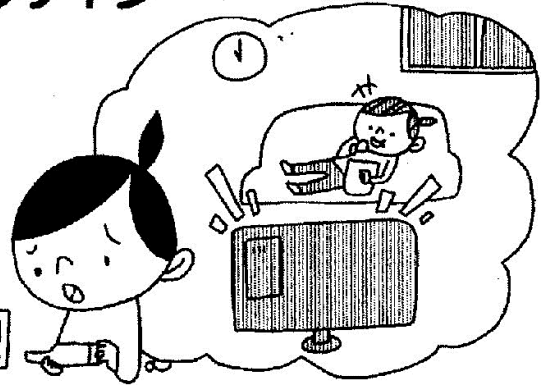
原因があれば、それを取り除いてあげると、何かみえてくるかもしれませんね。

「低体温」はすいみん不足のサイン

健康なときに体温を測って、35度台しかない場合は、「低体温」と呼ばれる状態かもしれません。

低体温は、すいみん不足などで生活習慣が乱れているときに起こりやすいので、生活習慣を見直すサインです。

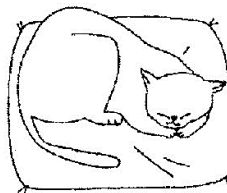
35.2



動物のすいみん時間は？

ネコなどの肉食動物はすいみん時間が長めですが、草食動物は肉食動物から身を守るためにゆっくりとねているよゆうがありません。

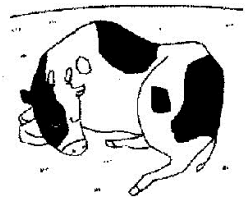
また人間に近く、雑食のチンパンジーは、人間とすいみん時間がほぼ同じです。



ネコ
約 14 時間



チンパンジー
約 9 時間



ウシ
約 3 時間