

保健だより

2013年10月28日発行
練馬区立練馬中学校
保健室

2学期が始まって一週間、台風の影響ですっきりとしない空模様が続きましたね。そんな中、東京都内で今季初のインフルエンザ様疾患による学級閉鎖となった学校(東大和市の小学校1学年)がありました。主な症状は、発熱、頭痛、咳、鼻水だそうです。



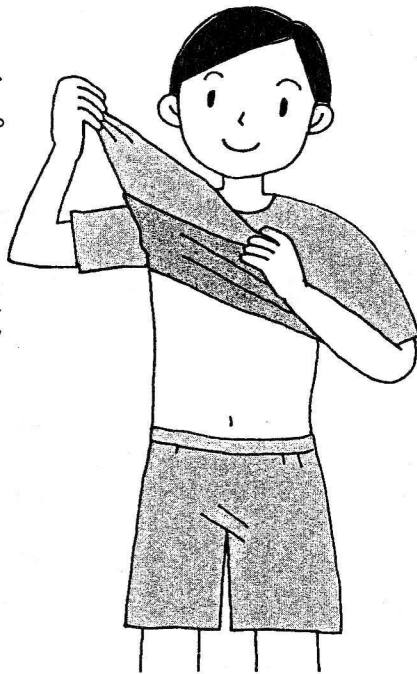
練馬中学校でも、かぜや胃腸炎で欠席する生徒が出ています。様々な感染症が流行しやすいこれからの季節に向けて、予防対策をスタートしましょう。

かぜ予防

季節外れの??

落とし穴

冬を感じさせるような寒さになりつつあります。『睡眠(休養)・食事・運動・排便』の正しい生活リズムをしっかりキープして、元気に過ごしたいですね。さてこの時季、警戒すべき病気としてまず挙げられるのが、かぜ・インフルエンザです。とりわけ、かぜは昔から“万病の元”といわれ、油断をしていると大きく体調をくずすきっかけになるおそれもあります。かぜを予防するためには、手洗い・うがい、マスク…みなさん



も実行していますね。でも、意外な盲点といえるのが、汗をかいたときのケアです。

「冬だから、汗はそんなにかかないよ」と油断して、運動や強めの暖房で汗をかいたとき、すぐにふき取ったり着替えたりせず、そのままにいませんか? 冷たい外気にふれ、思った以上に体が冷えてしまい、その結果かぜ気味…ということにならないよう、気をつけてほしいと思います。

トイレの後、給食の前、体育の後…、石けんで手洗いをしていますか?



感染症予防の第一は、「正しい手洗い」です。石けんボトルの置き場所によって、石けん液の減り方が極端に少ないことがあり、手洗いの様子が心配になることがあります。ハンカチもしっかり持ち歩きましょう。「清潔なハンカチで拭く」までが、正しい手洗いのやり方です。

このところの気候の変化で、皆さんが感じている以上に体は疲れています。私たちの体は意識しなくても、気温や気圧などの環境の変化に、様々な体の機能を順応させているからです。その疲れをとってあげられるのは、自分しかありませんね。まずは良質な睡眠をとる事です。

保健室で不眠を訴える人に話を聞くと、寝る前にゲームやメールなどをしていて、強い光を あびている人が多いようです。人は、脳から分泌される「メラトニン」というホルモンによって眠気を感じます。しかし、明るい光をあびると、このホルモンが分泌されなくなります。特に、携帯電話やパソコンに画面から出るブルーライトは影響大。メラトニンが出始める、夜の9時ごろからの使用は控えた方が良いでしょう。

寝る前の
メール・ゲーム・SNS...
睡眠障害につながるよ...



「快適な睡眠」していますか？



夜ふかしせずに
早めに寝よう

晴れた日には
布団を干そう

布団は重ねすぎて重くならないように。
空気の層を上手に作ることがポイント。



寝る前は、お風呂
(40℃くらい)に
入って温まろう



パジャマは肌ざわりがよく
自由に動けるものを。
汗を吸いとりやすく
寒さを感じさせない素材を。

枕の高さは、目線が
少し斜め前を向く
くらいの角度で調節。

まちがいさがと



つのもちがい
さがそう!

気をつけて
目にも悪いし
あぶないぞ!



気をつけて
目にも悪いし
あぶないぞ!

