



令和2年 12月 1日
練馬区立石神井西中学校
保健室

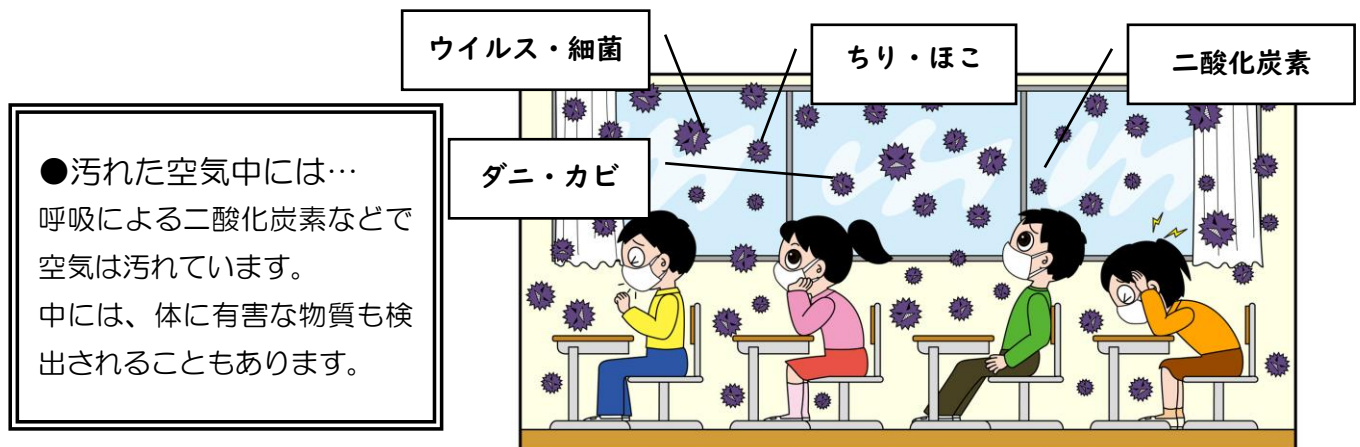
今年も残すところ1か月になりました。どんな1年でしたか？新型コロナウイルスの影響で変わってしまったこと、我慢しないといけないこともたくさんありましたが、みなさんよくがんばりました。もうすぐ冬休み。1年の疲れが出て体調を崩さないように、引き続き生活リズムを整えて過ごしましょう。



今月の保健目標 換気をしよう

換気をする習慣がついているとは思いますが、気温が下がり寒くなってくると、面倒になってしまいがちです。

換気をせずにいると、部屋の空気は汚れていきます。特に冬は暖房器具も使用するので、ますます部屋の空気は汚れます。



●汚れた空気の中にいると…

図のような症状のほかに、「頭がボーとする」「脈が速くなる」などの症状が出ることもあります。また、集中力の低下などの学習効果を下げることにもつながります。



頭痛



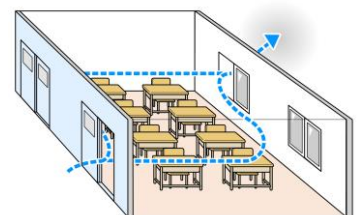
吐き気



息苦しい

◎効率的な換気の仕方

汚れた空気ときれいな空気を入れ替えるために換気は重要です。スーパーコンピューター富岳の研究によると、教室後ろの窓だけを20cmと廊下側の前の扉を20cm、対角に開けた場合は、室内の空気が入れ替わるのにかかった時間は500秒程度だったそうです。



ぜひ積極的に換気をしてください。

保健委員会で換気チェックを行っています。教室の換気にご協力ください。

眠れないあなたへ

ぐっすり 快眠の コツ

最近、眠れていますか？

「眠ろうとしても眠れない」という経験、きっとありますよね。心配なことがあるとき、テストや試合の前、寝る前にスマホを触ってついつい…。

いろんな原因があると思いますが、成長期のみあなたにとって睡眠は大切な時間です。

こんなことはありませんか？

- 寝つきがわるい
- 夜中に何度も目が覚める
- 一度起きた後、なかなか寝つけなくなる
- 早朝に目が覚めてしまう
- 睡眠時間のわりに熟睡感が感じられない



一つでもチェックがついたら
快眠のコツを試してみよう!

眠れないを解消!

快眠のコツ

快眠のためにできることはたくさんあります。次の中から、始められそうなことを試してみましょう！自分にあった「眠くなる方法」を見つけてみるのもいいですね。

1 寝る・起きる時間を一定に

夜ふかしや寝坊、昼寝のしすぎは体内時計を乱すので注意。毎日同じ時刻に寝る・起きるのを習慣に。

2 睡眠時間にこだわらない

睡眠時間には個人差があります。「〇時間眠る！」と厳しい目標を立てなくてもOK。

3 太陽の光を浴びる

体内時計を調整する働きがある太陽の光。早朝に浴びると、自然と夜に眠くなります。

4 適度に運動する

ほどよい体の疲れは心地よい眠りにつながります。日中に軽く汗ばむ程度の運動をめざしましょう。

5 自然派のストレス解消法を

ストレスは眠りの大敵。音楽・読書・スポーツなど自分に合った趣味を見つけて上手に気分転換を。

6 寝る前に心身をリラックス

ぬるめのお風呂にゆっくり入ったり、音楽や読書など好きなことに触れる時間をつくらしましょう。

7 眠りやすい寝室をつくる

寝具や照明を自分に合ったものに。睡眠には室温20℃前後、湿度40~70%くらいがよいといわれています。

長期間なら「不眠症」かも？

眠れない夜が1カ月以上続く場合は要注意。日中に不調が現れているなら「不眠症」という病気かもしれません。

原因はストレス、心や体の病気、薬の副作用などさまざま。原因に応じた対処が必要なので、保健室や専門医に相談を。

こんな影響が…

意欲・集中力の低下

頭が重い

やる気がでない

めまい

倦怠感

食欲不振



睡眠マメ知識

寝だめはいけないの？

休日にまとめて寝たからといって、次の週から少ない睡眠時間で元気に過ごせるわけではありません。「睡眠」を「ためる」ことはできないのです。その上、朝起きるタイミングがずれてしまうので、眠くなる時間も不安定に。起床時間はなるべく毎日同じにしましょう。