



令和2年11月2日
練馬区大泉第四小学校
校長 岡本 昌子
養護教諭 小泉 茉莉衣

11月になりました。朝晩の冷え込みが、だんだんと冬が近づいているのを感じさせます。10月の後半は、気温が下がってきたことによる冷えで、腹痛を訴える子が多かったです。入浴後や就寝時に体を冷やさないように気を付けてください。学校で寒くて体が冷えてしまう人は、室内で羽織れるものを1枚持ってくるようにしてください。

ふゆ 冬はもうすぐ...

さむ 寒さにそなえて はや 早めの準備を



は たいせつなのは『いい歯』のほかにも...

今、全国的に見ると小学生ではむし歯がへっている一方で、歯肉炎などの歯・口の病気や異常が増えているそうです。大4小でも、むし歯の子は少ないですが、歯科検診後、治療のお知らせの紙を出した子はたくさんいました。大半が「歯垢がついている」の項目でした。「いい歯」はもちろん、いつまでも「いい歯と口」でいられるように、歯みがきをして普段から気を付けていきたいですね。



健康診断がすべて終わりました











新型コロナウイルスの影響で、後ろ倒しになっていた健康診断でしたが、おかげさまで学校での検診はすべて終了いたしました。ご協力ありがとうございました。検診や検査で異常の見られた児童にのみ、治療のお知らせをお配りしています。配られたらなるべく早めに病院を受診していただきますようお願いいたします。



近日中に、すべての検診の結果を記録した「定期健康診断の記録」をお返しいたします。こちらには、今年度の学校検診での結果が記録されています。検診後の医療機関での結果については、学校の方で別に記録しており、「定期健康診断の記録」には反映されておりませんので、ご了承ください。

症状はどう違う？

「新型コロナウイルス」「かぜ」「インフルエンザ」

症状	新型コロナウイルス感染症	かぜ	インフルエンザ
発熱 	平熱～高熱	平熱～微熱	高熱
せき 	◎	◎	◎
のどの痛み 	○	◎	◎
息切れ 	○	×	×
だるさ 	○	○	◎
関節痛 筋肉痛 	○	×	◎
頭痛 	○	◎	◎
鼻水 	△	◎	○
下痢 	△	×	○ (とくに小児が多い)
くしゃみ 	×	◎	×

◎: 頻度が高い ○: よくある △: ときどきある ×: あまりない

この冬は、『かぜ』『インフルエンザ』に加えて『新型コロナウイルス感染症』の予防対策も引き続き実施していく必要があります。とはいえ、みなさんがこれまで学んできたように、『手洗い』や『咳エチケット』など、いずれの病気にも使える予防方法もあります。また、症状も同じようなものがみられます。ぜひどれも気を付けたい病気についての知識なので覚えておいてくださいね。



もし、上のような症状がみられる場合は、自分で判断することは禁物です。かかりつけの病院に相談するようにしてください。

秋から冬にかけて新型コロナウイルスとインフルエンザの同時流行に備え、厚生労働省は、相談や検査の体制を変えることにしています。現在、検査を受けたい人は、原則、保健所に電話で相談し、「感染の疑いがある」と判断されると、検査に対応できる医療機関などを紹介されることになっています。しかし、秋以降にインフルエンザが流行すると、発熱した患者からの相談が急増して、保健所が対応できなくなるおそれがあるため、原則、診療所で相談を受ける体制に変更される方針です。

次のインフルエンザ流行に備えた体制整備 (厚生労働省) より

しっかり眠れていますか？

秋の夜長、ついつい夜更かしをしていませんか。日本人の5人に1人が何らかの睡眠の問題で悩んでいるそうです。今回は睡眠研究で「世界最高」と呼び声の高いスタンフォード大学で睡眠に関する研究所の所長を務める西野精治先生(スタンフォード大学医学部教授、スタンフォード大学睡眠生体リズム研究所所長)がオススメする良質な睡眠の取り方について知りたいと思います。



よく眠れるとは長く眠ることではなく質のいい睡眠をとること

たくさん寝たはずなのに、なんだかすっきりしない…という時があると思います。よく眠れる、質の良い眠りは「脳・からだ・心」のコンディションを整えられる眠りのことです。質なので睡眠時間の長さとは違います。短すぎても体に良くないですが、長すぎても良くない、という研究結果も報告されています。

では、その「睡眠の質」は何に左右されるのでしょうか。睡眠の質は眠り初めの90分で大きく左右されます。その**最初の90分をいかに深く眠るか**がポイントです。

ポイントは「体温」を上手に上げ下げすること

睡眠は体温との関係が深く、体温がどう推移するのかわかると眠りを良いものにすることができます。

まずは、眠る前にお風呂で体温を上げます。寝る90分前に、10～15分湯

舟に浸かることで、体の芯の体温(深部体温)が上がります。(温泉などに入ったあと、体がいつまでもぼかぼかしているのは、この深部体温が上がっているからです。)その後、深部体温を90分でぐっと下げて体表の温度(皮膚温度)との差が縮むことで眠気が起こるのです。



この時、手足から熱を放散して体温を下げているので、(眠くなると子供の手がぼかぼかするのはこれですね。)眠い時に靴下などを履いたりするのは、熱を逃がせなくなるのでおすすめしません。冷え性の方はマッサージや靴下を履くことで足を温めたあと、脱いで寝ましょう。

「脳」をスイッチオフする方法

①就寝・起床時間を決める

行動を固定化することで、ルーティンで動けるので、考えずに眠りまでの行動を行えます。

②作業・仕事・考え事はやめる

部屋の模様替えや、小説や絵を描くなどの創作活動は頭を働かせてしまいます。

③スマホ(電子機器)を排除する

ブルーライトを軽減する夜間モードに設定して使用しても、スマホの操作により脳が覚醒してしまいます。枕元の照明も10ルクス(上映前の映画館くらいの暗さ)でもメラトニンが出づらくなるため、離れた間接照明やフットライトにすることをおすすめします。



ちょうどいいところで起きられる目覚まし時計のかけ方



深い睡眠時に無理に起きてしまうと、目覚めてもボーっとして目覚めが悪く頭が働きません。すっきり目覚めるためには、レム睡眠時（浅い眠り）に起きる必要があります。朝方はだんだんレム睡眠が長くなり、1度目のアラームで起きられなくても2度目のアラームで起きることができます。

ですので、1回目のアラームは「小さい音で短く」しておきます。そして2回目、通常のアラームを20分後にかけます。浅い眠りであれば、小さい音でも気づけるので、1度目がレム睡眠なら、起きられます。1度目に起きられなくても20分周期で浅い眠りと深い眠りが入れ替わるので、次のアラームには浅い眠りになっていて、すっきり起きられるのです。

夜は光を避け、朝は光を浴びる

朝、日光を浴びるとメラトニンが抑えられ、目が覚めます。人の体内時計は24時間より少し長いですが、日の光を浴びることによって体内時計がリセットされ、そのずれを調整することができます。また、朝日を浴びてから15時間後にメラトニンが分泌されるため、夜自然と眠くなるのです。ちなみに、雨でもくもりでも効果はあります。



朝は体温をほどよく上げる

朝、起きたら早めに軽い運動をすることで、体を活発化させます。汗でびしょびしょになるほどだと、体力が奪われてしまうのと同時に体温が上がりすぎてしまいます。ですので、運動後に入浴したいときはシャワー程度にとどめ、湯舟に浸かるのはやめます。また夜のように眠気が来てしまうからです。

逆に冷たい水で手を洗ったり、顔を洗ったり、冷たいペットボトルを持つなどすると、刺激と皮膚の温度の低下で、眠気覚ましになります。

ほどよい昼寝で健康になる

お昼すぎに眠くなる現象を「アフタヌーンディップ」といいます。昼ご飯を食べても食わなくても起こるそうです。昼間の眠気も、夜眠れていない（質のいい眠りを得られていない）影響を強く受けるので、眠くなる場合は、寝た方がいいのです。

15～30分仮眠をとると、回復することはよくいわれますが、そのほかにも認知症のリスクや糖尿病のリスクが減少したり、疾患リスクも下げることが最近話題です。

逆に1時間以上の昼寝をした場合は、認知症のリスクが2倍になってしまうという報告も。数時間寝てしまう場合は、夜の睡眠習慣を見直しましょう。

保健室でもベッド休養をさせると、夜眠れていないのか、眠り込む子がいます。睡眠時間自体も短いかもしれませんが、一緒にぜひ「どう寝ているか」も見直したいところです。

いい睡眠はいい覚醒（パフォーマンス）を得られます。ぜひ、一日を充実してものにするために、睡眠から工夫してみてくださいね。私も休日の昼寝が止められません。見直さなくては…！！

