

保健だより 1月号

福山高等学校 保健室
令和4年1月25日

1月の保健目標
感染症予防・教室の換気をしよう!



3学期が始まる同じ時期に再び新型コロナウイルス感染症の発生が拡大し始め、1月19日には鹿児島県内全域に爆発的感染拡大警報が発令されました。感染症予防に対する意識は薄れてきていないでしょうか……。寒い日が続きますが、気を引き締めて手洗い・手指消毒・換気などの基本的な感染症予防を継続していきましょう。

1・2月の保健関係行事等

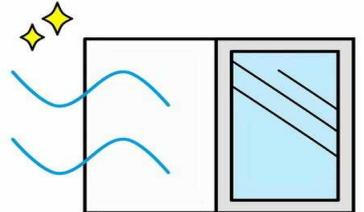
行事	日・曜日	時間	対象生徒	場所	備考
スクールカウンセリング	1/14 (金)	13:30~	希望者	カウンセリング室	希望者は担任に申し出る
空気(二酸化炭素)検査	1/17 (月)	13:45~		抽出教室	学校薬剤師による検査
スクールカウンセリング	2/21 (月)	13:30~	希望者	カウンセリング室	希望者は担任に申し出る
歯科衛生講話	2/25 (金)	6時間目	2年生	プログラミング室	学校歯科医による講話

授業と
授業の間の

休み時間はしっかり換気を!

1月17日(月)、学校薬剤師さんに教室の空気検査(二酸化炭素濃度検査)を実施してもらいました。ひとりひとりの呼気から出される二酸化炭素、換気をしない閉め切った教室では人数が多ければ多いほど濃度が高くなります。換気不良により二酸化炭素濃度が上昇すると不快な刺激や臭気が発生し、脳が酸素不足になり、集中力に欠ける状態になります。(※二酸化炭素濃度基準値:0.15%以下)

今回、教室の対角線上にある窓を10~15cm常に開けて換気が出来ている状態で検査しました。生徒数も少ないため基準値を超えることはありませんでしたが、授業開始時0.03%、授業開始15分後0.06%、授業終了直前0.10%と時間の経過と共に確実に上昇しました。2時間連続の授業を想定すると基準値を超えられます。



教室換気のポイント!

- ☆ 授業中は対角線上の窓を10~15cmを常に開放し換気をする
- ☆ 授業と授業の間の休み時間は出入口の戸や廊下や窓側の窓も開放して教室内の空気をリセットする

コロナもインフルもカゼも...予防方法は同じです



コロナ? インフル? ただのカゼ?



特徴的な症状があるけれど...見分けるのは難しい!

心配な症状があるときは、人との接触を避け、医師の診察を受けましょう

裏面は、**睡眠について考えてみよう! (続編)**です。



あなたの睡眠取扱説明書

— 改善策を提案します —



睡眠の問題を見つけ、
問題に向き合い、
改善していきましょう
(^_^)/

□ 毎日同じ時刻に起床

- ・朝起きて「太陽の光」を浴びると14～16時間後に眠気がきます。だから起きる時刻が重要です。
- ・休日の起床・就寝時刻が平日と2時間以上違っていると、翌日の入眠時刻が遅くなり、次の日の起床がつらくなります。日本にいて時差ボケという状態です。

対策 夜、よく眠れなかったからといって寝坊しないで、いつもと同じ時刻に起きるようにします。休日でも平日と同じ時刻に起床・就寝します。

□ 朝は、起床後すぐに光を浴びて、空を見る

- ・太陽の青い光は、脳の奥まで浸透し脳を目覚めさせます。
- ・起きてすぐに光を浴びると体内時計がリセットされます。
- ・夜の自然な眠気は、メラトニンという眠気のホルモンによって起こります。メラトニンは朝起きて「太陽の光」を浴びると14～16時間後に分泌されます。

対策 寝室のカーテンは、遮光カーテンではなく自然な太陽の光が入るカーテンにします。日光は直接浴びなくても窓際から1mくらいのところで、窓のほうを向いて食事をするくらいで十分です。朝の青い空を見上げてください。気分も変わります。

□ 仮眠は上手にする

- ・夕方以降の仮眠や長すぎる仮眠は、夜の睡眠に悪影響を与えます。

対策 仮眠をとるときは午後12～3時までに15～20分くらいの仮眠を短くとります。

□ 規則正しい食事をする

○朝食をきちんととる

- ・毎日規則正しく朝食をとっていると、その1時間前から消化器官が動き始め、朝の目覚めをよくします。

対策 朝食でとるとよいのは「トリプトファン（大豆加工品、乳製品、ナッツ類、魚、肉、鶏卵、バナナなどに多く含まれる）」です。夜になると睡眠を促すメラトニンのもとになります。

○夕食は早めにとる

- ・就寝前に消化器官が活発に動いていると睡眠が妨げられます。

対策 夕食の消化には3～4時間かかるので、できれば就寝の3時間以上前に夕食を済ませます。

○夜食は少なめに

- ・就寝直前に夜食などをたくさん食べると、体温が上がって体が覚醒してしまいます。

対策 たんぱく質の多い食べ物をとるとこの傾向が強くなるため、空腹で眠れないときには消化の良いものを少量とるようにします。

□ 規則的な運動をする

- ・運動不足だったり、運動をする時間帯が適当でないと、眠りにつきにくくなります。

対策 規則的な運動は睡眠を深くします。ウォーキングなど軽く汗ばむ程度の運動をします。30分くらいの無理なく続けられる運動がおすすです。

体温は夕方から下がり始め、それとともに眠気がおとずれます。そのため運動する時間帯を夕方前に設定します。軽い運動によって体温を上げ、その後汗で体温を下げると、眠りやすくなります。

□ カフェインは夕方から控える

- ・コーヒー、紅茶、緑茶、ココア、チョコレート、栄養ドリンクなどには「カフェイン」が含まれます。カフェインには覚醒作用があるので、中途覚醒の回数を増やして総睡眠時間を減らします。

対策 カフェインの覚醒作用は3～4時間持続します。また利尿作用もあるので、尿意で目が覚める原因にもなります。就寝前にカフェインを含むものをとる習慣があれば控えましょう。カフェインを含まない水や麦茶などを飲むようにします。

□ 入浴はぬるめのお湯で

- ・眠気は体温が下がるとともに訪れます。就寝の2～3時間前に入浴すると、就寝までに体温が下がり深く眠れます。

対策 適切な時刻に40℃程度のぬるめのお湯につかって体温を上げます。その後体温が下がり始めると、入眠しやすく、眠りが深くなります。リラックス効果もあります。

ただし、就寝の直前に42℃以上のお湯につかると体温が上がらず、からだが目覚めて、かえって入眠が妨げられます。

□ 夜、明るい光を浴びすぎない

- ・夜間に明るい光を浴びすぎると、眠気を連れてくるメラトニンの分泌が押さえられ眠れなくなります。

対策 夜は、コンビニなどの明るすぎる光を長く浴びないようにします。部屋にいるときは、就寝の1時間前には明るさを少し落としましょう。またスマートフォンやテレビ、パソコンの光は太陽の光とよく似ています。使用は早めに切り上げましょう。

□ 眠くなったら寝床へ

- ・眠れないのにずっと寝床の中にいると、あせりも出てきて、かえって眠りにくくなります。

対策 30分以上眠れなかったら寝床から離れて、自分なりのリラックス法を実践しましょう。

また寝床の中で考えごとや飲食、テレビ鑑賞などをするのはおすすめしません。「寝床」＝「睡眠をとる場所」というイメージをもてると眠りにつきやすいです。

● 就寝前のリラックス法

緊張や強い刺激があると入眠が妨げられます。自分にあったリラックス法を見つけましょう。

例)心地よい香り
軽いストレッチ
軽い音楽 など