

保健だより

令和5年10月2日
清瀬市立清瀬中学校
保健室

インフルエンザ対策、今年は早めに

今年度はすでに、都内でのインフルエンザの流行開始が報告されています。

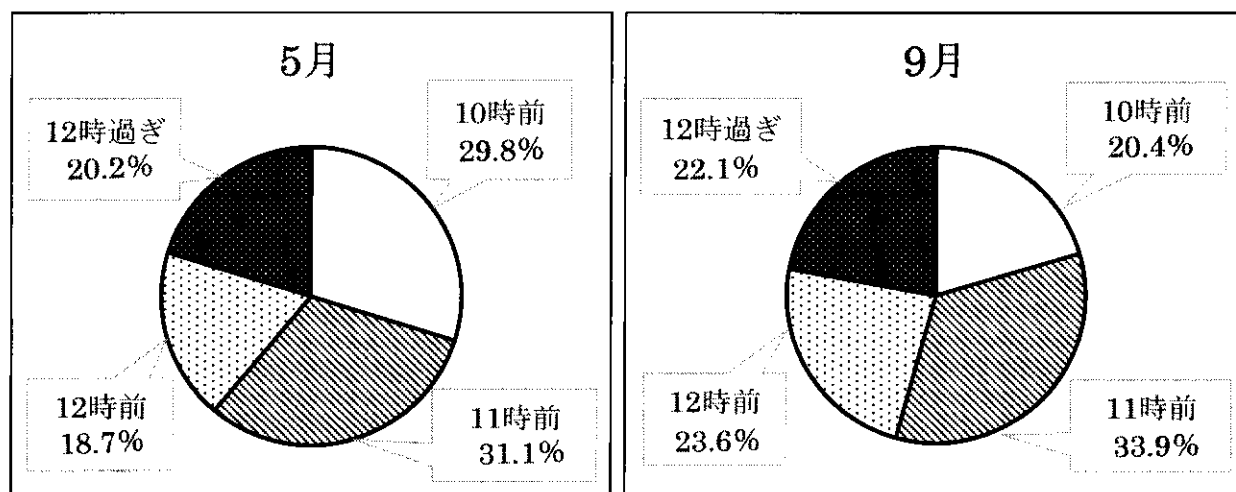
インフルエンザの主な感染経路は、感染者の咳やくしゃみに含まれるウィルスを吸い込むことによる「飛沫感染」と、ウィルスが付着した手で口や鼻に触れることによる「接触感染」です。引き続き、予防対策に努めましょう。

【予防対策のポイント】

- ・こまめに手を洗いましょう。
- ・規則正しい生活を送って十分な休養をとり、バランスのとれた食事と適切な水分の補給に努めましょう。
- ・咳やくしゃみが出る人はマスクをしましょう。
- ・室内の適度な加湿と換気を行いましょう。
- ・インフルエンザワクチンの接種について、かかりつけ医と相談しましょう。
- ・体調が悪い日は無理して登校せず、家でゆっくり休養しましょう。

発熱や咳、くしゃみ、下痢、嘔吐などの症状がある場合は、受診をお願いいたします。

ある日の清中生の寝た時間 ～「健康生活振り返りアンケート」より～



今年度から、皆さんの生活の振り返りをしてもらうため、「健康生活振り返りアンケート」を実施しています。5月（1学期）と9月（2学期）の始めに行ったアンケートの結果を比較してみると、12時過ぎに寝る人の割合はあまり変わりませんでした。全体的に見ていくと、寝る時間が遅くなっていました。9月は夏休み明けの調査、ということもあったかもしれませんが、日中しっかりと体を動かせるよう、十分な睡眠をとるようにしましょう。土日（学校のない日）もできるだけ平日と同じ時間に寝て、同じ時間に起きると、生活リズムが乱れにくくなります。

よい睡眠、とれていますか？

☆睡眠の役割

睡眠には大きく分けて2種類あります。ひとつが「レム睡眠」、もうひとつが「ノンレム睡眠」です。

「レム睡眠」は、眠っている時に眼球がすばやく動くこと（Rapid Eye Movement）からそう呼ばれています。体を休ませるための睡眠で、脳は働いていて記憶の整理などを行っていると言われていてます。また、このレム睡眠の時に夢を見ている。

一方、「ノンレム（non-REM）睡眠」は、眼球が活発に動かず、脳を休ませるための睡眠です。この時に成長ホルモンが分泌され、免疫機能などを増強させると言われています。

睡眠は、ノンレム睡眠から始まって深い眠りに入った後、徐々に浅くなってレム睡眠へと移行します。一晩にノンレム睡眠とレム睡眠を交互にくり返していき、朝方になるにつれて浅いレム睡眠が多くなり、そして目覚めます。

睡眠は主にこんな役割を果たしています。

- 体や脳を休めて、疲労を回復させる。
- 記憶を整理・定着させる。
- ストレスを和らげる。
- 成長ホルモンが分泌され骨や筋肉を発育・発達させる。
- 免疫機能を増強させる。



☆よい睡眠をとるためのポイント

●寝る前にスマートフォンなどを使わない。

夜、明るい光を浴びると、眠りを促すホルモンである「メラトニン」の分泌が抑えられ、寝つきが悪くなってしまいます。



●昼間に体を動かす

昼間にしっかりと体を動かせば、心地よい疲れから、夜更かしをすることなく、早く寝ることができます。



●朝の光を浴びる

体内時計が乱れると睡眠と覚醒のリズムにも影響が出てしまいます。

朝の光を浴びるとことで体内時計がリセットされ、その乱れを整えてくれます。



●お風呂でリラックスする。

寝る2～3時間前に38℃くらいのぬるめのお風呂に入ると、リラックスできて眠りにつきやすくなります。



●寝る前にものを食べない

消化のために胃や腸が活動し、眠りを妨げてしまいます。また、覚醒作用があるコーヒーやお茶などのカフェインの含まれた飲み物も、寝る前は避けるようにしましょう。

