



ほけんだより

2023.12
松本工業高校
保健室

この冬はインフルエンザなどの感染症が猛威をふるっています。のどの違和感がある場合はマスクを着用したり、空気の乾燥に対して加湿や水分補給をするなど予防をしましょう。

寒い時に温めると体全体がぽかぽかになる3つの首があります。マフラー・手袋・靴下で温められるところです。3つの首を温めて寒い冬を温かく過ごしましょう。



知っておいてほしい 脳震盪 について

転倒したり、人や物に衝突することは、体育や部活、日常生活でよくあることです。その中でも、頭部を打ったり揺さぶられることで起こる脳の損傷のことを「脳震盪」と言います。脳震盪の症状は受傷直後に現れることもありますが、数日あるいは数週間後に現れることもあります。また、脳震盪を起こした後、回復しないうちに再び頭部に衝撃を受けることで、硬膜下血腫が起きる「セカンドインパクトシンドローム」は後遺症が残ったり死に至る危険性があり注意が必要です。脳震盪の症状には「頭痛・吐き気・めまい・記憶力の低下など」があります。

脳震盪かな？と思ったら・・・

その1 先生や保護者に伝えること！

たとえ自分で大丈夫だと思っても決してそのままにせずに教えてください。

その2 運動を中止して、医療機関を受診すること！

脳震盪を起こしているかどうか、運動はいつから復帰できるか医師に診てもらいましょう。ただし、CT検査では見つからない出血もあるため、医師に「異常なし」と言われても、頭痛などの症状が改善しない場合は、運動を制限し再度受診しましょう。

その3 回復を焦らずに待つこと！

脳震盪の回復には時間がかかります。セカンドインパクトシンドローム予防のために、症状がなくなり脳の損傷が回復するまで、スポーツへの復帰はできません。脳震盪の症状が見られた場合は原則として2週間は運動を制限する必要があると言われています。(国立スポーツ科学センター 脳震盪ハンドブックより)



作成：国立スポーツ科学センター 大塚実典 編集：ファンタジーエーション株式会社

感染性胃腸炎 にご注意を

11月～3月にかけて、感染性胃腸炎が流行しやすくなります。



主な症状 嘔吐、下痢、発熱

嘔吐・下痢は1日数回から、ひどいときには10回以上になる場合も。症状は1～2日でおさまることが多いです。

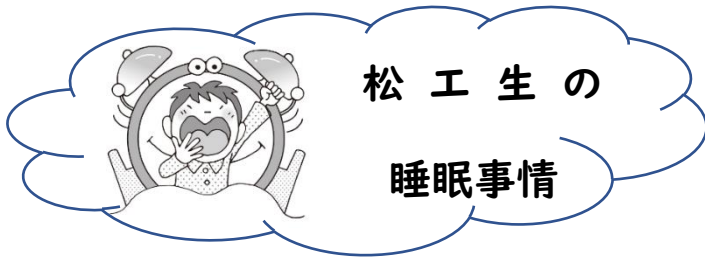
もしこれらの症状が見られたら、脱水にならないようにこまめに水分補給をしてください。症状がひどかったり、水分がとれなかったりするときは、医療機関を受診しましょう。

家族みんなで手洗いの徹底を

感染性胃腸炎は、ノロウイルスなどが手指を介して感染することで起こります。食事の前やトイレの後は、必ず石けんで手を洗いましょう。



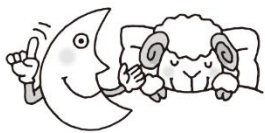
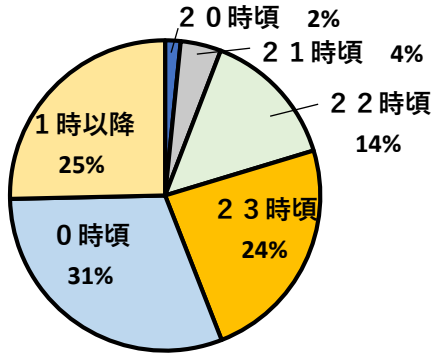
急な吐き気や腹痛によりトイレを汚してしまった場合は、遠慮なく保健室や身近な先生に知らせてください。感染性胃腸炎の場合は、吐物や汚物から感染する可能性があり、清掃と消毒が必要になるためです。



松工生の 睡眠事情

冬は日の出が遅く、朝スッキリと起きられない季節です。今年実施した生活習慣アンケートによると、松工生の56%は就寝時間が0時を越えています。朝7時に起きるためには睡眠時間が7時間に満たない人が多いということになります。さらに、松工生の53%が睡眠不足を感じており、「なんとなく夜更かししてしまう」という理由が多いです。午前の授業から寝てしまう人は睡眠不足です。慢性的な睡眠不足は、肥満のリスクが高まり生活習慣病になりやすいことが明らかになっています。また、スマホ等の電子機器使用が3時間未満の人や、運動部等スポーツをしている人の方が0時まで就寝している傾向があります。時間の使い方に優先順位をつけ、運動と食事、メディアとの付き合い方のバランスを自分でコントロールできると、やる気も成績もアップしますよ！

就寝時間

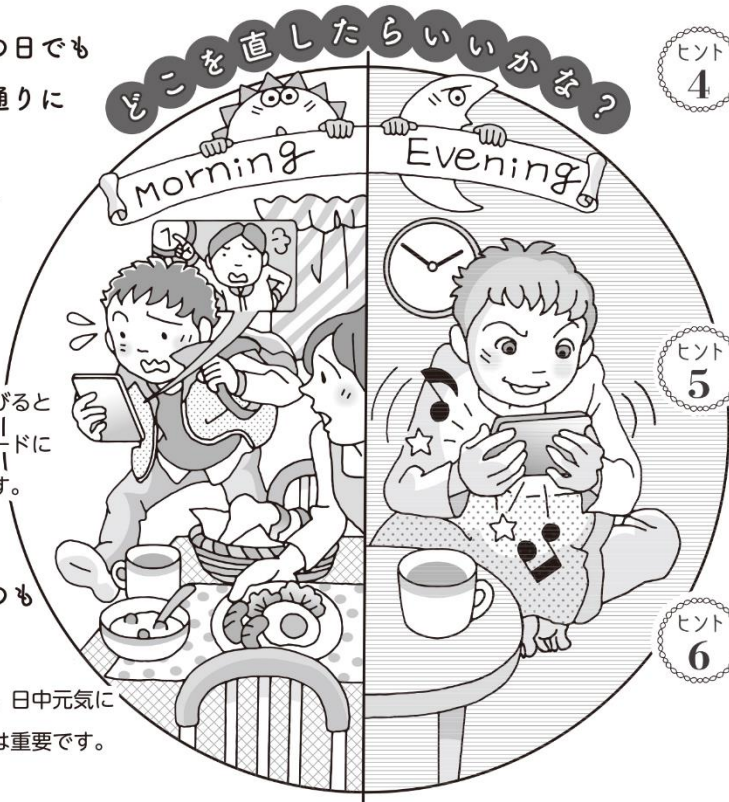


ぐっすり眠るための6つのヒント

ヒント1 起きる時間は休みの日でもできるだけいつも通りに
第一歩となる起床時間は目覚ましをかけて一定に。

ヒント2 カーテンを開けて日の光を浴びよう
脳と体は、太陽の光を浴びると睡眠モードから目覚めモードに切り替わりやすくなります。

ヒント3 朝ごはんを食べるのも意外と大切
夜眠りやすくするために、日中元気に活動するエネルギー補給は重要です。



ヒント4 エナジードリンクやコーヒーはほどほどに
カフェインは体外に出るまでに時間がかかり、眠れなくなりがち。利尿作用で夜起きる原因にも。

ヒント5 眠る前ギリギリまでスマホ・ゲームはNG
光の刺激で脳や体が睡眠モードに切り替わりません。部屋を暗くするのもコツ。

ヒント6 就寝時間は決めておこう
起きる時間から逆算して自分に必要な睡眠時間を確保しましょう。

冬休みを元気に過ごすカギは睡眠リズム！ 睡眠には心の問題や体の問題など、いろんなものが影響しています。心配ことがあるときは保健室でも話を聞きますよ。



睡眠ホルモンの仕組み

みなさんの脳からは、いろんなホルモンが分泌されています。睡眠を促す「メラトニン」もそのひとつ。メラトニンは明るい光によって分泌が止まるので、朝にたっぷり太陽の光を浴びるとすっきり目が覚めるのですが、逆に夜遅くまで明るい光を浴びていると量が少なくなって睡眠に悪い影響が出てしまいます。