

# 10月のほけんだより

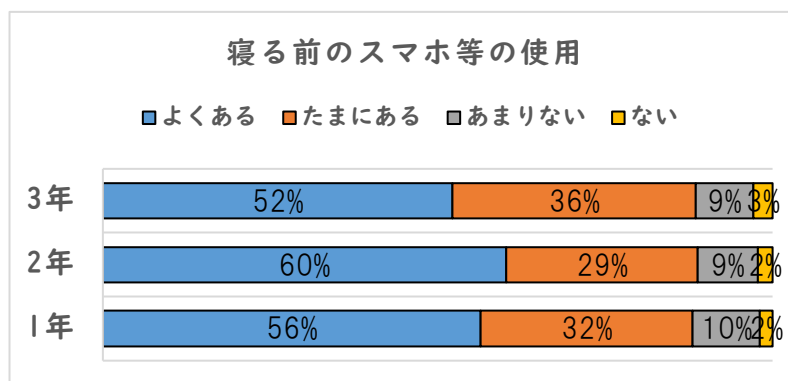
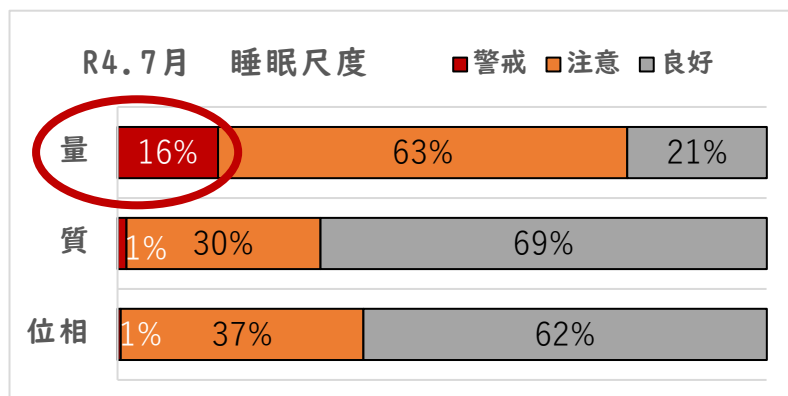
小松高校 保健室

NO. 6

2022年9月30日

## 秋の夜長・・・しっかり眠れていますか？ ～健康と生活調査より～

7月の期末テスト最終日に行った健康と生活調査の結果が届きました。先日、担任の先生から個票をもらったと思います。みなさんの結果はいかがでしたか？



調査の結果をみると、睡眠の質や位相(リズム)は6割以上の人が良好だったのですが、睡眠の量が良好だった人は2割のみ。8割の人は睡眠が足りておらず、16%の人は警戒レベルであることがわかりました(昨年とほぼ同じ結果でした)。

今日中、今週中など、やらなければならないことに優先順位をつけて行い、夜の12時までには寝られるように、工夫ができるといいですね。また日頃の睡眠不足を解消するために、休日に寝だめをする人もいますが、平日と休日の起床時間に2時間以上差のある人は、月曜日に目覚めが悪くなったり、だるくなったりするそうです。体に負荷をかけず健康を維持するためには、平日も休日も同じリズムで生活するとよいそうです。

寝る前にスマホを触っていませんか？

朝、起きられない  
昼間もずっと眠い...

—そんなあなたは、よく眠れていないのかも…。もしかしたら、“寝る前スマホ”が原因かもしれません。

★ 体内のリズムを乱すのは  
体は太陽の光を浴びることで「昼」と認識し、睡眠ホルモン「メラトニン」の分泌をおさえています。しかし、太陽の光とよく似ているのが、スマホの画面から出る「ブルーライト」。夜にスマホを長時間見つめると、体が昼間だと勘違いし、体内のリズムが狂って、眠りの質が悪くなってしまいます。

★ 「いい眠り」のために  
大切なのは、寝る2時間前にはスマホから離れること。別の楽しみを見つけるのもいいかもしれませんね。

● 晚ご飯の後は趣味の時間にする  
● お風呂の後はストレッチでリラクスタイム

### 第2回 歯科保健指導のお知らせ

受診のお知らせをもらっていて、10月17日(月)朝までに保健室に受診報告が届いていない人を対象に歯科保健指導を行います。まだ受診していない人は、今すぐ歯科医院に予約を入れよう！

★日時：10月18日(火) 12:10～(3年)、12:25～(1,2年)

★場所：視聴覚室

# マラソン大会に向けて

10月20日(木)にマラソン大会があります。どうしたらマラソンを楽に走れるか、学校医の村井先生からアドバイスをいただきましたのでご紹介します。



## その1 大前提として、しっかり睡眠をとり、朝食を食べてくる

夜は6時間以上寝て十分に休養し、体の疲れを回復させておきましょう。

走るエネルギーをチャージするため、朝食は必須。炭水化物をかならず摂ってください。

また、走る筋力を高めるために、普段からタンパク質を摂るようにこころがけましょう。



## その2 走る前・中・後にスポーツドリンクを飲む

走ると汗をかきます。つまり、体から水分と塩分が失われます。体の水分が減少すると、運動パフォーマンスが低下し、体温調節がうまくできなくなり、心拍数も上がります。

水筒にお茶を入れて持ってくる人が多いと思いますが、水分だけでなく、塩分も必要。

体に吸収されやすい、冷えたスポーツドリンクがおすすめです。(水やお茶と、塩飴や塩分タブレットでも可)



### 水分補給のタイミング

走る30分前まで：スポーツドリンクを200ml飲む(先に補給しておく!←大事!)

走っている間：少なくとも20分ごとに200ml飲む(のどの渴きを感じる前に飲む)

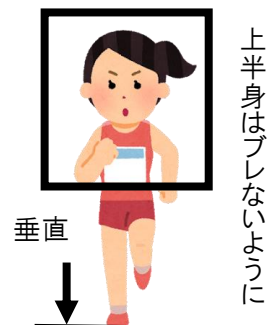
走った後：スポーツドリンクを200ml飲む。

\*体育でマラソンがある日は、500ml入りのスポーツドリンクを1本飲み切るくらいが目安。

## その3 体への負担が少なく、楽に走れる走り方をマスターしておく

ひざ下が地面と垂直になるように、足裏全体で踏み込むように着地すると、体への負担が少なくなります。体の軸をまっすぐに保ち、軽い前傾姿勢を意識して走ると、体重移動がスムーズにできます。

また、重心の上下動を最小限にすると疲れにくいです。自分の目の前に額縁があって、上半身がその枠からはみ出さないように走るイメージで走ってみましょう。



## 陽性者登録・フォローアップセンターが設置されました

これまでは新型コロナウイルス感染症と診断されると、保健所から連絡がきて療養先の調整や自宅療養者の支援、健康観察などが行われましたが、9月26日以降は、「65歳以上」、「入院を要する」、「重症化リスクあり」、「妊婦」などの要件に該当しない場合は、保健所からの連絡はなくなりました。他方、それらに該当しない方が自己検査・薬局等における無料検査で陽性になった際の診断や療養支援、健康相談などを受けたい場合は、自分で陽性者登録・フォローアップセンターに申請することになりました。詳しくは下記の石川県のホームページをご参照ください。

<https://www.pref.ishikawa.lg.jp/kansen/followupcenter.html>

第7波も落ち着き、今のところ新型コロナウイルス感染者は減少傾向にありますが、まだまだゼロにはなりません。これから寒くなってくると、また感染者が増加することも予想されます。引き続き感染予防対策をお願いします。

・朝の健康チェック ・適切なマスクの着用 ・手洗い(手指消毒) ・換気 ・黙食