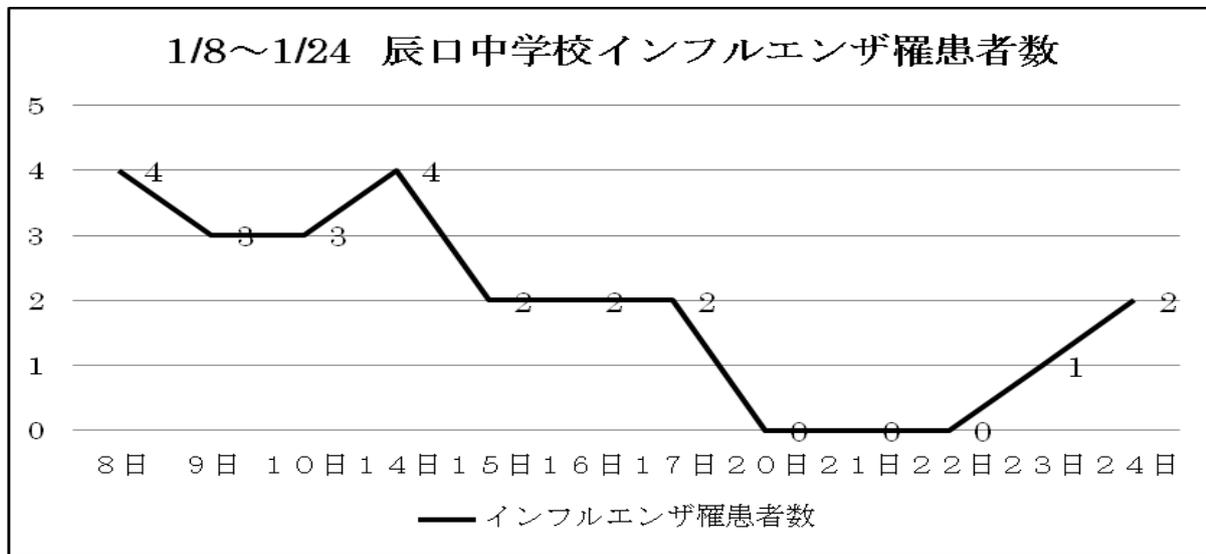




辰口中学校インフルエンザ発生状況



辰口中学校の24日現在までのインフルエンザ患者数は今のところ多くはありませんが、能美市、辰口地区においてインフルエンザの欠席が多い学校もみられます。まだまだ注意が必要です。

インフルエンザにかかってしまったら

○早めに医療機関を受診しましょう

辰口中学校では、インフルエンザ A 型がみられますが、インフルエンザ B 型がみられる学校も能美市内にあります。

インフルエンザ A 型→急激に 38～40 度の高熱が出る

インフルエンザ B 型→37～38℃程度の発熱や微熱など
高熱が出ない

今年は「インフルエンザ A 型熱なし」の人もみられるそうです。「隠れインフルエンザ」にならないよう微熱、かぜ症状が続く場合は、自分で判断せず、一度受診をお勧めします



○体を温かくしてゆっくり休みましょう

熱が下がっても、休み中は規則正しい生活をし、食事、睡眠をしっかりとして病気を治すことに専念しましょう。

抗インフルエンザ薬のおかげで早くウイルスが抑えられるようになりましたが、感染力のあるウイルスが全てなくなるわけではないので、解熱後 2～3 日は外出を控えましょう

○部屋の湿度を 50～60%に保ち、湿度に弱いインフルエンザウイルスの増殖を防止しましょう

○水分を十分にとりましょう。喉の粘膜を湿めさせたり、発汗を促し熱を下げるができます

○しっかり治してから登校しましょう

1月の身体計測の結果

		男子			女子		
		1年	2年	3年	1年	2年	3年
身長 cm	受検者数	76	81	77	82	76	79
	平均	157.5	162.9	169.7	155.2	156.4	156.8
体重 kg	受検者数	76	81	77	82	77	79
	平均	48.2	54.6	61.1	47.6	49.5	51.0

女子は一般的に小学校高学年から中学生にかけて成長します。中学校の時期は、男子の成長が著しいことがわかります。ただ成長には個人差があり、男子では4月から1月までに1年生で10 cm身長の伸びがあった人もいれば、3年生で9 cm伸びがあった人もいました。女子では1年、2年生で5 cm身長の伸びがある人がいました。これから成長、という人もいますようです。

保健室からのメッセージ

睡眠についてのお話パートⅡ。前回での疑問、人間に必要な睡眠時間は？睡眠の質は？

ここ20数年ほどの疫学的な研究から、睡眠時間は成人は短くても6時間が必要とみられ、**7時間程度**が最適な人が最も多いことがわかったそうです。ただ、年齢によって睡眠の質は変わることも分かっており、最適な時間には個人差があるそうです。自分に合った睡眠時間を知るには「起きる時間に制限のない時に自然に起き、日中眠気がなかった時間が目安になる」そうです。

なぜ、**7時間程度の睡眠**がよいとされるのか、研究の一部を紹介すると…

- ・睡眠時間が6時間未満の短い人や、8時間を超える長い人は糖尿病や高血圧などになりやすい。そして病気になりにくかったのは7時間前後の睡眠の人だった。睡眠時間と死亡率を比べた研究でも、一番いいのは、やはり7時間くらいという結果だった。
- ・肥満度は7～8時間眠る人が最も低く、それよりも睡眠時間が短くても長くても肥満度が高くなった。睡眠時間が少ないと、「グレリン」と呼ばれる食欲を増すホルモンが増え、逆に食欲を抑えるホルモン「レプチン」が減少するため。
- ・平均睡眠時間が、7～8時間の子どものは同5～6時間の子どものに比べ、脳の「海馬」という記憶に深くかかわる部分が1割大きくなる。などなど、このほかにもいろいろな研究結果があります。

【 睡眠の質を高めるために 】「熟睡できない」「なかなか眠れない」と言う人は次のことを試してみましよう

①最低でも午前0時までに寝る

体温は午後10時から午前0時にかけて急激に低下します。この時に寝始めると深い眠りになりやすいそうです。

②就寝1時間前までに入浴し体を温めると、湯上り後体温が徐々に低下するので熟睡しやすくなる。

③寝る前にLEDの照明、テレビ、パソコン、スマートフォンの使用をひかえる。寝る前に強い光を浴びると睡眠を促す「メラトニン」というホルモンが抑制され眠りにくくなります。

④就寝前の食事は避ける。遅い時間に食べると内臓の活動が終わらず安眠できません。

夕食が遅い人は分割して食べるまたは消化の良いものを食べましょう。

⑤リラックスして眠る。アロマセラピーなど副交感神経を優位にして眠るとよいです。

⑥就寝時間と起床時間をなるべく固定する。脳の睡眠スイッチがはいりやすくなります。

最近の研究では、休日の寝だめでは寝不足が解消できないことがわかってきています。

⑦目覚めたらまず太陽の光を浴びる。体内時計を整える生活をしましょう。

今や5人に1人が睡眠の問題を抱えている日本。最近では日中よい活動をするという能動的視点から睡眠をとらえる考え方がでてきています。「疲れたから眠るのではなく、朝すっきり目覚めるために睡眠をとろう」



自分の睡眠の特徴を客観的に判断してくれるアプリがあるよ