

# ほけんだより



2022. 2. 9  
鳥越中学校保健室

## また注意! 冬の感染症



石川県内でオミクロン株がものすごい勢いで感染拡大しています。1月末には、大事な入試を控えた3年生が自宅学習となり、校舎は少し寂しかったですね。

それでも鳥越中は感染者が出ることなく、無事に私立入試を終えることができました。全校生徒が感染症対策を頑張ってくれているから3年生も安心して試験に挑むことができますね。引き続き気を付けていきましょう。特に部活中や体育のときはマスクをはずすタイミングが多いと思いますので、十分気を付けて!

## 切り替えスイッチで快適な睡眠を\*

「静かで暗い夜」と「明るくて太陽が差す朝」の2つのスイッチを切り替えるサイクルが睡眠と目覚めのリズムには必要です。この切り替えは脳に与える影響が大きく、健康を守るために大切なサイクルなのです。

夜に明るく強い光に当たると、「まだ睡眠の準備ができていない」と脳が勘違いし、サイクルが乱れ深く眠れなくなってしまいます。

実際に、北野は夜にスマホを使うのを控え、寝るときに頭の近くにスマホを置くのをやめたところ、起きた時の頭痛や肩こりが激減! お医者さんの言うことは本当だったんだ! と感動しております! ぜひみなさんも心がけてみてね!

## そろそろ花粉症の季節です



春に向けてスギ・ヒノキ花粉が飛び始めます! 頭がぼーっとしたり、鼻水が止まらなかったり、花粉症の人には苦しい季節ですね。最近は飲んでも眠くならない薬もあるので、花粉症がひどい人はぜひ早めの対策を!

## 冬のあったか〜い睡眠 NG集

### NG 電気毛布を朝までつける

電気毛布をつけたまま眠ると、夜中に目が覚めやすくなります。人がぐっすり眠るには、体の深部体温を下げるのが大切。電気毛布を使うなら、OFFが最弱に切り替わるタイマーを。



### NG 暖房で部屋を暖かく

暖房が強すぎる場合も、体の深部体温が低くならず、眠りは浅くなります。最適温度は16~19℃。



### NG 靴下をはいて寝る

人は深部体温を下げるために、手足から熱を逃がしています。靴下をはくと放熱ができず、深部体温が下がりにくくなります。

### NG 寝る直前にお風呂であつたまる

寝る直前の入浴は、深部体温が上がり寝付きにくくなります。入浴は寝る60~90分前に38~40℃のぬるめのお湯で。



## この症状はカゼ? それとも花粉症?



	カゼ	花粉症
鼻水	粘りがあって黄色っぽい	透明でサラッとしている
くしゃみ	1回~数回くらい	連続で何度も出る
熱	微熱(38℃くらいまで)	ほとんど出ない
症状が強くなる時間帯	1日中だいたい同じ	起きてすぐ、昼間、日が暮れるころ



気になる症状がある人は相談してくださいね

