

ほけんだより



「もしも」に備えて想定を！

毎年学校で行われる避難訓練は、安全が確認されてから先生の指示で避難するので迷うことなく行動できますが、例えば一人で下校途中に大地震が起きたり、一人で家にいる時に火が発生したりしたら、自分で考えて行動する必要があります。突然の大地震や火事が起きた際に命を守る行動ができるかどうかは、避難行動を想定できていたかどうかによって左右されます。「地震だったら頭を保護する」、「火事だったら煙を吸い込まないようにする」、「家が危ない場合は〇〇の避難所へ行く」、「避難する時は非常用持ち出し袋を持って行く」など、あらゆる「もしも」に備えて出来る限りの想定をしておきましょう。

千葉市立轟町中学校 保健室
(R5. 9. 1)



大地震の時は〇〇公民館に避難！

本当は予防できたかもしれない熱中症！

災害級の暑さは少し和らいできましたが、まだまだ残暑は続きそうです。熱中症になって保健室で休養した人には、暑さに対する準備や認識が不足していた、という共通点があります。熱中症は命にかかわることもあるので、事例を教訓にして、熱中症を予防しましょう。

スマホが気になって時間いって寝ません... 昨日はどれくらい眠れたの？ 寝不足	寝坊して時間なくて食べません 朝ごはんは食べられた？ ご飯を食べていない	水筒忘れたし冷水機の水も一口だけ... 水分はどれくらい飲んだの？ 水筒忘れ・水分摂取量少ない
お茶です。スポーツドリンクは少しは良かった 汗をかいていたけど水筒の中身は？ 水やお茶しか飲まず塩分不足	暑かったけど脱ぐのめんどうで... ジャージと熱がこもって暑くない？ 帽子なし・ジャージで登下校	30分くらい前から足も太ももも思ひこ... いつぐらいから頭が痛かったの？ 症状が出て運動続行

5類になっても感染症対策を！

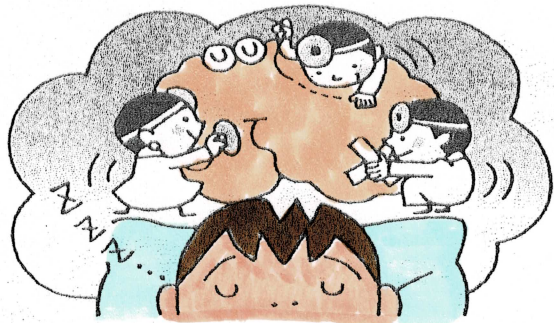
新型コロナウイルス感染症が季節性インフルエンザと同じ5類に移行されて約4か月。マスクの着用が任意になったり、出席停止になるのは陽性になった場合のみになったりと、制限はゆるやかになりましたが、感染力が弱まったわけではなく、現在も流行は続いています。これから合唱練習が本格化して感染リスクが高まるので、感染対策を心がけましょう。

熱はないけど... のどが痛いからマスク！ 症状がある時はマスク	飛沫に注意した合唱隊形	しっかり換気
---	--------------------	---------------

寝ている時間がもったいない？睡眠の大切さ

勉強やゲーム、友達とのメール、いくら時間があっても足りない時、睡眠時間を削っていませんか？
そもそも睡眠が必要な理由は？睡眠不足が続くとどうなるの？睡眠について考えてみよう！

Q1 寝ている間、体は一体何をしている？



- ① 電源OFFで完全に休養している
- ② 体のメンテナンスをしている

寝ている間は、ただ休養しているように見えますが、実は体のメンテナンスをしています。眠りが深くなると、脳から成長ホルモンが分泌され、筋肉や骨、内臓などの痛んだ細胞や、血管や脳の神経を修復しているのです。

寝不足が続くと何となく調子が悪くなるのは、修復機能がうまく働いていないから。さらに免疫機能も下がるので、感染症にかかりやすくなるので、何もいいことはありません。

6～8時間くらい十分な睡眠をとって、その日の疲れはその日のうちにとるようにしましょう。

→答え②

Q2 勉強したことを記憶するには？



- ① もちろん徹夜で勉強
- ② 睡眠はしっかり、勉強は集中して

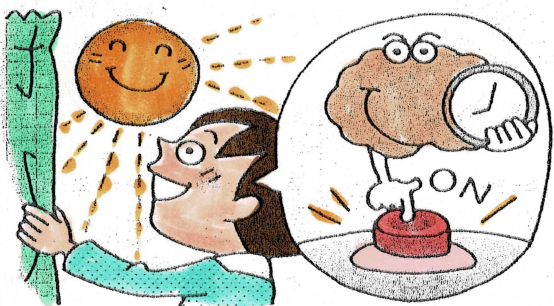
寝ている間、脳の中では「記憶の整理と定着」という大事な作業が行われています。勉強で覚えたことや、経験したこと、運動のコツなど、必要な記憶はすぐに取り出せる場所へ、嫌な記憶や悲しい記憶は消去して、感情の整理もしています。

徹夜で勉強しても、残るのは達成感だけで記憶は定着しません。試験で「あ～！この問題やったことあるのに思い出せない！」そんな経験があるあなた、睡眠時間は足りていますか？

勉強は量よりも質が大事。まずは睡眠時間をしっかり確保して、集中して勉強しましょう。

→答え②

Q3 夜、寝つきを良くするには？



- ① 眠くなくても夜同じ時間に布団に入る
- ② 朝、太陽の光を浴びる

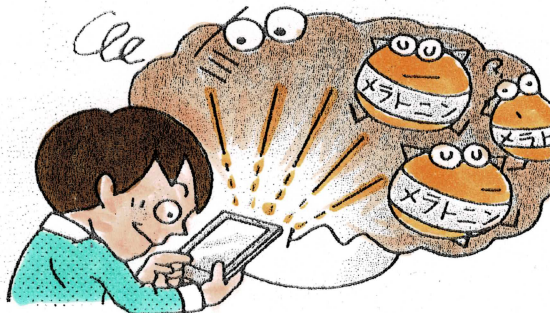
人間の体を24時間周期でコントロールしているのは脳です。朝、太陽の光を浴びると脳から「朝だ、活動開始！」と指令が出ます。さらに太陽の光を浴びてから約15時間後に、眠くなるホルモン「メラトニン」が分泌されます。

夜10時に寝たい時は、その15時間前、朝7時に太陽の光を浴びればいいのです。

朝はカーテンを開けて、太陽の光を浴びることで、活動と眠りのスイッチを入れましょう。

→答え②

Q4 快適な睡眠のじゃまするのはどっち？



- ① スマホやゲームの光（ブルーライト）
- ② 寝る前のお風呂

朝せっかく太陽の光を浴びても、夜スマホやゲームのブルーライトを浴びると、眠くなるホルモン「メラトニン」が分泌されません。なぜなら「メラトニン」は暗くならないと分泌されないからです。ブルーライトは太陽の光に近いので、脳がまだ昼間だと勘違いしてしまいます。寝る1時間前にはスマホやゲームはやめて、お風呂で温まった体が自然に冷えてきたタイミングで布団に入るのが快適な睡眠のポイントです。

→答え①

体のメンテナンスと記憶の定着のために睡眠時間を6～8時間確保しよう！