

保健室だより

No.9 R6.12

宮城第一高等学校 保健室



ちょっと前まで、12月になっても日が照っているとまだ暖かいと感じる日が続いていました。気象庁によると、「今年の冬は例年並みの寒さ」ということです。平年並みと言っても、しばらく高温傾向が長く続いていたため、体感的にはより寒く感じると思い準備していた方が良さそうです。

宮城県内の児童生徒の感染症流行状況は、新型コロナを遙かに超えてインフルエンザが最多となっています。食事や睡眠などの基礎を整え、感染症に負けない力を蓄えてください。

睡眠の3つの役割

「疲労回復」
「脳のメンテナンス」
「記憶」

私たちは一晩でREM睡眠とnon-REM睡眠を繰り返しています。



REM 睡眠

体は休息し、脳は活動している状態。
意味記憶（脳が学習したことを覚える記憶。英単語や数字の定理など）を固定。

non-REM 睡眠

浅いnon-REM睡眠

手続き記憶（体が覚える記憶。スポーツの動作や楽器の演奏等）を固定。

深いnon-REM睡眠

成長ホルモンが分泌され、疲労回復や免疫機能・代謝機能を強化する。

脳の機能的メンテナンス（傷付いた部分や異常な構造になった細胞の除去・修復等）を行ったり、嫌な記憶を消去する。



睡眠を8時間程度とることができれば、REM睡眠とnon-REM睡眠の周期が現れ、疲労回復や体の成長、技能上達や知識の蓄積を得ることができます。

体内時計をととのえよう

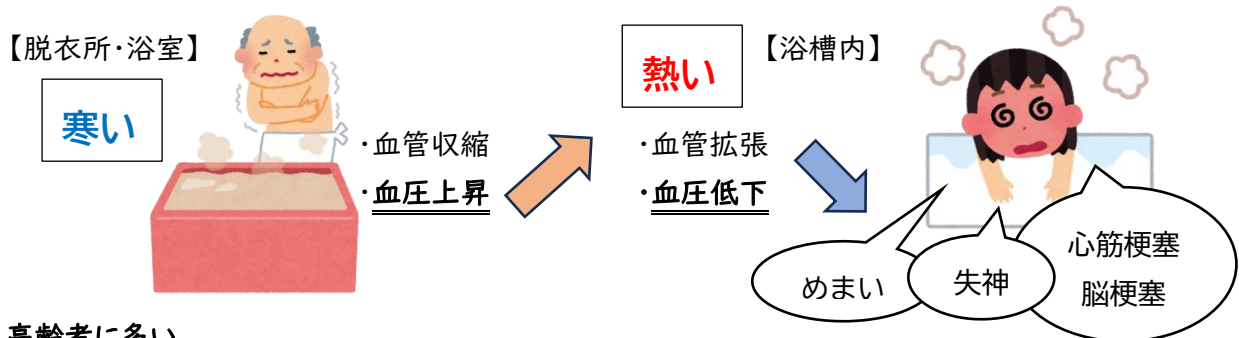
時計がくると、約束の時間をまちがえたり行動するのが遅くなったりして困りますよね。実はみなさんのからだの中にも時計があります。体調などをととのえている体内時計です。この体内時計がうまく働かないと、具合が悪くなったり眠れなくなったりします。体内時計をリセットするには、太陽の光を浴びる・朝ごはんを食べる・運動する・寝る前にスマートフォンなどの機器を使わないなどが大切です。



～若者も知っておきたい～

「ヒートショック」 冬の入浴中の事故に注意!!

ヒートショックとは・・・急激な温度変化によって血圧が大きく変動し、体がダメージを受けること。



高齢者に多い

加齢や基礎疾患により、血管壁の柔軟性が低下していると、血管が急激に膨張した場合に血管が破れやすくなり、大きな血管が破れた場合は脳卒中を起こす可能性が高くなる。また、心臓の血管内に汚れがたまっている場合は血圧の変動で血管が狭くなり心筋梗塞を起こす可能性もある。

若者も注意が必要

スマホを見ながらの長風呂により血管が拡張した状態で、湯船から立ち上がるなど急激な動作を行うと、湯船の水圧から解放されてさらに血圧が低下し、脳血流の減少によるめまいや失神を起こす可能性がある。



対策例

- ・脱衣所や浴室を暖めるなどしてリビングとの温度差を5～10度以内に抑える
- ・風呂の温度を40度以下にする(かけ湯をしてから入りましょう)
- ・入浴の時間は10分程度にする

「加湿器」「CO₂モニター」を設置しました



<加湿器>

週番(係)の人は、水の補充を忘れず行ってください。また、タンクやフィルターの掃除も毎日行い、清潔な状態で使用するようにしてください。



<CO₂モニター>

教室内の二酸化炭素濃度を常時測定し、上限の 1,500ppmを超えると警戒音と赤ランプが点滅します。

音やランプは換気により解除されます。電源は切らずに、窓や廊下側のドアを開けて空気を清浄化してください。



相談室

SC・SSW来校予定 (12月・1月)

SC: 12/13(金)、1/14(火)・24(金) SSW: 12/13(金)、1/24(金)