

# えがみ

行田中学校 保健室  
NO. 10 (平成29. 2. 6発行)  
◇— 手あらい・うがいをしよう —◇

## 心と身体の健康アンケートの結果から ①睡眠について



2学期に行ったアンケートの結果、行中生の「夜寝る時刻」と「睡眠時間」は、右のグラフのような結果となりました。

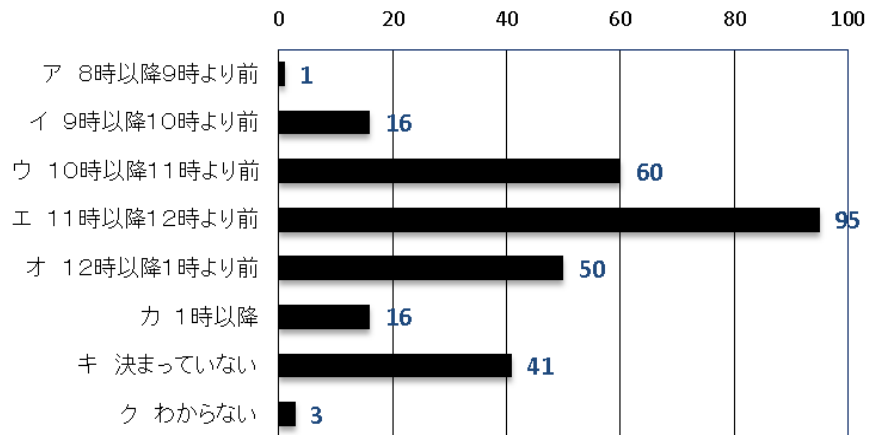
本校は夜遅くまで勉強を頑張っている生徒が大変多いですが、睡眠不足が続くと日中の意欲や集中力が低下したり、免疫力が低下してかぜやインフルエンザなどにかかりやすくなったりします。

新しく学んだ知識を脳にしっかりと定着させるためにも、身体の成長や修復に関係する成長ホルモンの分泌を良くするためにも、遅くとも12時くらいまでには寝て、十分な睡眠をとるようにしましょう。

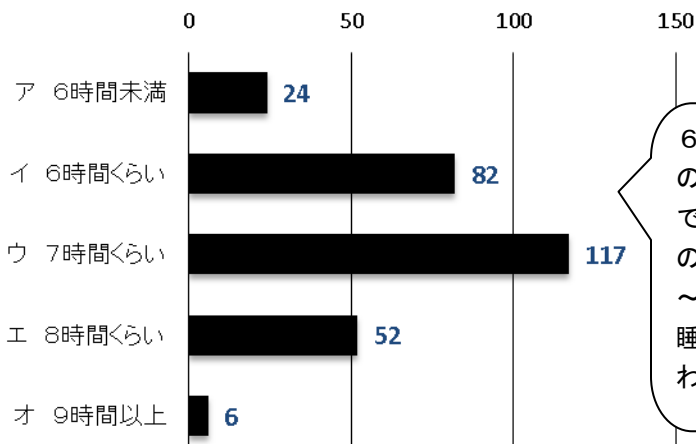
また、深夜は感情の揺れ幅が大きくなるため、嫌な気持ちや不安が強まってしまうこともあります。悩み事がある時も、あれこれと考え過ぎるのはやめて早めに寝た方が、翌朝は気持ちが軽くなり名案が浮かぶこともあります。

「睡眠」は、心と身体の健康を保つ上で、とても重要な役割を果たしているのです！

### 平日の就寝時刻(全校)



### 平日の睡眠時間(28年度全校)



6時間以下の人の割合が38%でした。成長期の中学生には7～8時間程度の睡眠が必要と言われています。

## 身体測定(3学期)の結果

	身長 (cm)		体重 (kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年	154.8	152.7	46.4	47.4
2年	163.1	155.4	52.7	48.2
3年	166.9	156.0	54.7	50.3



\*成長の仕方には個人差があります。平均値は1つの目安として見てください。

★体重の増加が大きかった人は、運動量や食事内容を見直してみましよう。  
★筋肉量を増やして基礎代謝を上げ、均整のとれた身体を作りましよう。  
※ハードな筋トレばかりでなく、ストレッチなどのゆっくりした運動でインナーマッスルを鍛えたり、ウォーキングなどの有酸素運動で脂肪を燃焼させたりするのがポイントです。

# 花粉症の季節到来

今年は平年より早く関東地方で花粉シーズンに入りました。今年予想されるスギとヒノキの花粉飛散量は例年の1.2倍で、昨年の4.4倍とされています。関東での花粉のピークはスギが3月上旬～中旬、ヒノキが3月終わり～4月上旬の見通しとなっています。

## 花粉症の特徴

※かぜとよく似ていますが、次のような特徴があります。

- 1週間以上、くしゃみや鼻水が続いている。
- 目のかゆみや充血がみられる。
- 鼻血が出やすい。
- 熱はあっても微熱程度で高熱ではない。

## シーズン到来…、花粉症対策

花粉症はスギやヒノキなどの花粉が、目や鼻の粘膜に付着したときに起こるアレルギー反応です。対策の基本はとにかく花粉を避けること。家族やクラスに花粉症の人がいるときには、室内に花粉を持ち込まないように配慮できる思いやりを持ちたいですね。



テレビの花粉症情報をチェック



晴れて乾燥した日は注意

マスクや眼鏡などで花粉をシャットアウト



帽子もおすすめ

屋内に入るときには、花粉を払う



持ち込まないのもエチケット

症状のひどい人は専門医を受診してみよう



自分にあつた薬があるかも

- マスクにも花粉がつくので、こまめに取りかえるようにしましょう。
- コートなどの衣類は、花粉が付きやすいウール素材よりも、表面がすべすべしたものがおすすめ。
- 外出後は、早めに顔(目や鼻も)や髪を洗ったり、衣服を着替えたりすると効果的です。
- 花粉症の薬には様々な種類があり、最近は副作用(眠気など)が出にくいものなども増えています。かかりつけの病院で相談し、自分の体質や症状に合ったものを処方してもらうようにしましょう。

## まだまだ流行しています！インフル・ウイルス胃腸炎

今シーズンはインフルエンザが猛威を振るっていますが、A型に続きB型の流行も始まりました。(B型はA型ほど高熱にならないことも多く、自覚しにくい傾向があります。また、消化器官に炎症を起こしやすいという特徴もみられます。) また、年末年始に流行した感染性胃腸炎も1月下旬から2度目の流行期を迎えています。予防の基本は、どちらも共通で「手洗い・うがい」です。発熱や下痢、嘔吐等の症状が見られた時は、早めに受診するようにしましょう。

★インフルエンザの出席停止期間

→発熱した日を発症0日目とし、発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで。

★ウイルス性胃腸炎の出席停止期間

→嘔吐・下痢症状が軽快し、全身状態が改善されれば登校可能。