

保健だより2月号



令和7年2月14日 豎川中学校保健室

立春を迎えて暦上では春になりましたが、まだしばらく寒さの厳しい日が続きそうです。気候に合わせて服装を上手に調整しましょう。

＊ ＊ 学校保健委員会を行いました ＊ ＊

1月23日(木)に中和小学校にて小中合同学校保健委員会を開催しました。講師の先生のお話の内容を少しご紹介します。

講師 江戸川大学社会学部人間心理学科 福田一彦先生

- ・日本の子どもは世界と比較して、1時間から1時間半寝不足である。
- ・大学生は、睡眠時間が世界中で最も短く、不健康感を訴える割合が多い。



- ・睡眠時間が短すぎても、長すぎても、どちらも死亡率は高まる。
- ・睡眠時間が短すぎても、長すぎても、どちらも動脈硬化の危険因子は高くなる。
- ・睡眠時間が短すぎても、長すぎても、どちらも成績(点数)は低くなる。

→眠りの長さよりも規則性が大事。

- ・1日の内、寝たり起きたり睡眠のリズムが不規則だと家庭内暴力が多い。
- ・遅く寝るほど、日中イライラしている。
- ・昼寝を積極的にとっている(一日の合計睡眠量が多い)ほど、日中イライラしている。
- ・平日、早寝早起きでも週末に朝寝坊するだけで、体調不良などが起こりやすくなる。

→夜は眠り、日中は活動するというリズムが重要。

- ・より良い睡眠のためには、昼寝をしない。眠くならないのに床に入らない。

- ・寝る前に過ごす部屋の照明を暗くする(オレンジ色の照明)。



Q 頭痛と睡眠の関係は？

A 頭痛の原因は様々ではあるが、睡眠が関係していることもある。寝る時間が遅すぎるとよくない。スマホなどのお楽しみは、やることを全て終えてから、時間を決めて。

Q 習い事が夜遅く疲れている様子。昼寝は短時間でもよくない？

A どうしてもという場合には布団ではなく、机にうつぶせの状態でも15分以内で。

質問タイムでは、保護者の皆さんのお子さんを思う気持ちと思春期の子供たちと向き合うことの難しさを感じました。

そろそろスギ花粉が飛散し始める季節。
特徴を知って賢く対処しましょう。

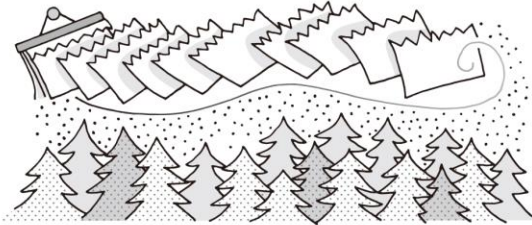
#花粉症注意報

危険なのはいつ?



#この時期に注意

スギ花粉は飛散開始から1週間後~10日後くらいから量が増え始めます。その後4週間ほどが花粉がたくさん飛散する期間です。



#この時間帯に注意

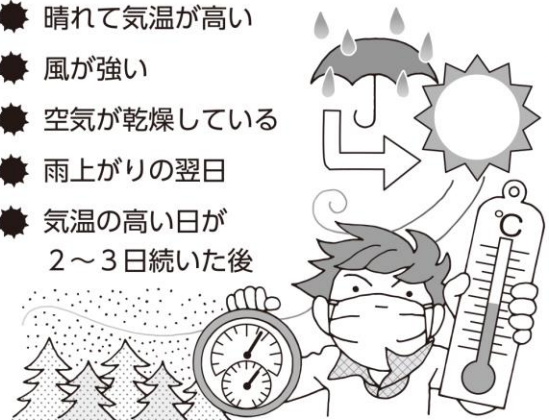
朝に飛び始めた花粉が都市部に届くお昼前後と、上空に舞い上がった花粉が地上に落下してくる日没後が特によくあります。



#こんな日に注意

こんな天気の日には花粉がよく飛びます。

- 晴れて気温が高い
- 風が強い
- 空気が乾燥している
- 雨上がりの翌日
- 気温の高い日が2~3日続いた後



こんなときは花粉症対策の基本を徹底!

- 必要以上の外出は控える
- 花粉が付きにくい服装を
- 室内に入る前に花粉を落とす



2月中旬からスギ花粉が飛び始めます。ピークは2月下旬からになりそうです。今年の花粉の飛散量は例年より多いといわれています。花粉症の人は、早めの対策をしましょう!

保健室より

1月のスキー移動教室前に2年生でインフルエンザが流行しましたが、それ以降は感染症の大きな流行はありません。3年生は受験に向けて、感染症対策にもより気をつけているでしょうか。今月の保健委員会の活動では、ハンカチチェックを行いました。しっかりと手を洗い、きれいなハンカチで手を拭く習慣をつけましょう。

テストや受験に向けて、頑張り時です。頑張る時、リラックスする時のメリハリをつけて乗り越えましょう。みなさんの頑張りを応援しています!