

ほけんだより

2月

文責 波佐見高等学校保健委員会

平成29年 2月27日発行

みなさん、ロードレースお疲れ様です。修学旅行、インターンシップ等の行事も終わり、3学期も残り1ヶ月となりました。

波佐見高校は、インフルエンザによる出席停止の数が少ないので、これからも体調管理をしっかりと続けていきましょう！

寒い季節・・・ よく眠れていますか??

～睡眠には2種類ある～

睡眠中は浅い眠り（レム睡眠）と深い眠り（ノンレム睡眠）が交互に現れます。

脳が休む深い眠りは眠ってから、約3時間のあいだにまとまって現れます。

ノンレム睡眠は高度な眠り

からだを休める浅い眠りのレム睡眠は、魚類や両生類と同じ原始的な眠り。

脳が大きく発達してから、脳を休めるノンレム睡眠が必要になったと言われる。

「ぐっあい」の秘訣は体温に

赤ちゃんが眠くなると、手足がホカホカしてくるのを知っていますか？

人の体温は一日中同じではありません。体内時計に合わせて、昼間活動しているときには高く、夜は自然と低くなります。眠りに入る前、手足の温度が上がるのは、熱を外に逃がして、からだの中の温度を下げるため。

体温が下がるにつれて眠くなり、深い睡眠が訪れます。

眠りが浅い人は体温調整の見直しを

- ・電気毛布を朝までつけていませんか？
- ・部屋の暖房は強すぎませんか？
- ・寝る直前に熱いお風呂に入っていませんか？

ぬるめのお湯でゆっくりと

熱いお湯に入るのと比べ、あがってから疲れが出にくいぬるめのお湯での入浴。リラックスもできて、いつもより長くお話ができるひとときに。お子さんにとって、また忙しいお母さんにとっても楽しい時間になるでしょう。

しっかりと温まったあとは、湯冷めに注意し、30分～1時間後には就寝させてあげてください。深い眠りとなり、疲労回復にも効果的です。

ただし、内臓への負担を避けるため、食後すぐの入浴は避けましょう。



効率の良いお風呂のはいり方

- ◎ぬるめのお湯にゆっくりつかる
⇒からだも心もリラックス
- ◎体調が悪い時はひかえる
⇒体力がうばわれさらに悪化するかも
- ◎食事のあとは30分くらいあけてから入ろう
⇒消化している内臓に負担がかかる
- ◎入浴前後には適度に水分補給しよう
⇒思っているよりたくさん汗が出るので注意しよう

汚れた空気はとっても危険！

毎時間換気をしよう！！



50分窓を閉めていると、あっという間にここまで上がります。長時間居続けると健康被害の可能性が・・・

二酸化炭素濃度	症状や健康被害
～700ppm	長時間過ごしても健康に問題のない室内レベル
～1000ppm	健康に被害はないが、不快感や臭いを感じる人が出るレベル
<u>1500ppm</u>	望ましい教室内の二酸化炭素濃度の基準値の上限 (1500ppm以下が望ましい)
↓これより下は基準値オーバー↓	
～2000ppm	眠くなる人が多くなるなどの体調の変化と、空調に苦情が出るレベル
～3000ppm	肩こりや頭痛を感じる人が出るなど健康被害一步前の限界レベル
<u>3000ppm～</u>	頭痛、めまいなどの症状が出て、長時間では健康に危害を及ぼすレベル

閉め切った教室で、授業中の二酸化炭素の濃度を検査してみると・・・

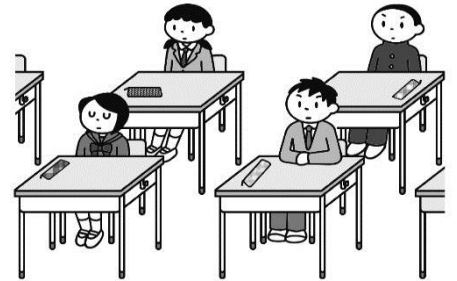
50分経過（授業終了）後、A教室 3000ppm

B教室 2900ppm という結果になりました。

授業中に眠くなる人、肩こりや頭痛がする人、いませんか？

その原因は、教室の換気をしないことによって二酸化炭素の量が増えているせいかもしれません。

教室内の窓を全開にすると、1～2分ほどで500ppmまで低下します。毎時間の開放が難しい場合は、少し窓を開けた状態で授業を受けるのも二酸化炭素濃度を上げ過ぎない方法の一つです。それでも、お昼ごはんのあとくらいは窓を全開にして空気の総入れ替えを行ってください。お昼からの授業の眠気も違ってくるかもしれませんよ！



*しもやけ予防のポイント



手や足が赤く腫れ上がってかゆくなる「しもやけ」。一度できると冬の間ずっと悩まされることも…。冷えて血行が悪くなるのが原因です。

冷やさない！ぬるさない！

みみ 耳



ぼうしや耳当てでしっかり防寒しよう。

あし 足



雨や雪の日は、替えのくつしたを持ち歩こう。ぬれたくつは、しっかり乾かしてからはこう。

て 手



手を洗った後は、水分をハンカチでふこう。ぬれた手ぶくろは、乾かそう。

“冷え症”

を改善して
冬を元気に！！

▼こんな症状は冷え症から起こることもあります！

- 頭痛・肩こりがある
- 風邪をひきやすい
- 腹痛や下痢が多い
- 集中力が低下した
- 肌荒れがひどい
- 胃もたれがする
- 疲れやすい
- 夜、寝つきが悪い