ほけんだより

８月発行
多摩高校　保健室

夏休みが明け、授業が再開します。充実した夏休みを過ごすことができましたか？
生活リズムを整えながら、夏休み明けも心と身体の健康を大切にしながら過ごしましょう。

感染症対策再確認！

新型コロナウイルスの感染が神奈川県内でも急速に増加し、まだまだ気が抜けない状況です。感染対策を再確認しましょう。

学校に登校する前に

- ✓ 毎朝必ず検温と健康チェックをし、配布している健康観察票に記入しましょう。
- ✓ 発熱（37.5 度以上もしくは平熱より１度高い）などの風邪症状が現れた場合は、学校に連絡をし、医療機関を受診しましょう。

学校に登校した後に

- ✓ こまめに手を洗いましょう。流水と石鹸を使用した手洗いで十分に効果があります。アルコールは手洗いができない場合の補助的なものとして使用しましょう。手を洗うタイミングは、「屋外から屋内に入る時」「食事の前後」「清掃の後」「トイレの後」「共用物品を触った後」です。
- ✓ 食事は前を向いて静かに食べましょう。マスクを外す場面は、感染のリスクが高くなります。
- ✓ 気温や天候に問題のない場合は常時換気をしましょう。常時換気できない場合は、30 分に１回２分程換気を。
- ✓ 登校後に体調が悪くなった場合は、無理をせずに早めに保健室に来てください。

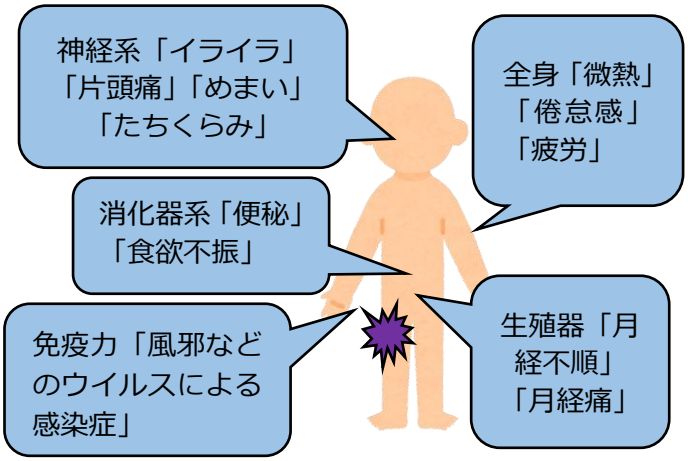
睡眠不足と自律神経の関係

「睡眠不足は万病のもと」と言われるほど、心身の健康と密接な関係あります。実際に、体調不良で来室する生徒のみなさんから「昨日寝たのが１時過ぎ」「３時間しか寝てない」という話をよく聞きます。忙しいからこそ、毎日健康に過ごすことができるように、日付が変わる前には寝て、６時間は睡眠時間を確保してほしいと日々思っています。

自律神経とは…？

神経の役割は脳からの情報を体に伝えることですが、呼吸や体温調節のように、コントロールできないものを動かし、生命活動を支えているのが自律神経です。一方で、睡眠不足や気温や環境の変化、人間関係などのストレスで乱れやすいことも特徴です。

自律神経が乱れると現れる症状…



よりよい睡眠のために

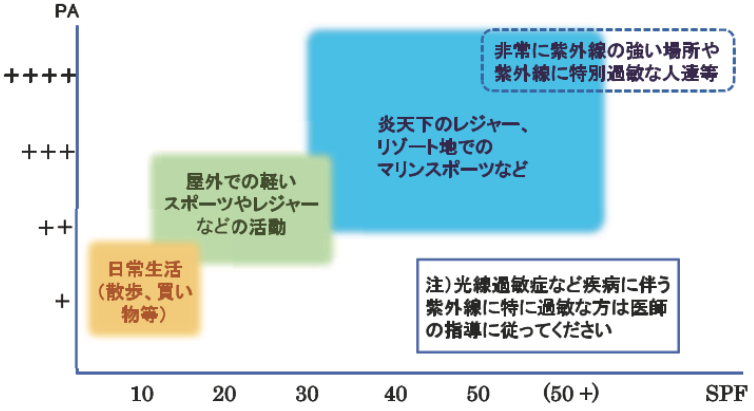
〇お風呂は夜寝る前に。
　上がった体温が下がることで眠くなります。反対に、朝風呂は日中眠くなりますのでおすすめしません。
〇音楽や動画を流しながら寝るのは NG。
　絶え間なく脳に刺激が伝わり、睡眠の質が低下します。
〇昼寝は 30 分以内で。
　昼寝は集中力をあげる効果がありますが、30 分を超えると夜眠れなくなります。

参考　ライフ調剤薬局　https://life1997.com/imagesWP/kawaraban/pdf/kawaraban07_jiritu.pdf

日焼け止めを効果的に使おう！

日焼け止めの効果や特徴はそれぞれの商品によって異なります。記載されている説明を読んで使用しましょう。ここでは一般的な使い方を紹介します。

Q どのような日焼け止めを選んだらよい？



（日本化粧品工業連合会編「紫外線防止用化粧品と紫外線防止効果」より）

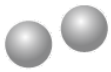
A．日焼け止めは「いつ」「何をするときに使用するか」によって選びましょう。日常の散歩や短時間の外出であれば、それほど数値の高くない日焼け止めで十分です。一方、紫外線の強い季節にかなり長時間外に出る場合は、高い効果を持つものを使用しましょう。

Q 日焼け止めはどのように塗ったらよい？

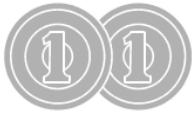
A. 説明書にある使用量をしっかり塗りましょう

顔に使用する場合

クリーム状にでるタイプの日やけ止めは、パール粒１個分、液状にでる タイプは、１円硬貨１個分を手のひらに取る。額、鼻の上、両頬、アゴに 分けて置き、そこからまんべんなくていねいに塗り伸ばす。そのあと もう一度同じ量を重ねづける。



クリーム状（パール粒 ×2）

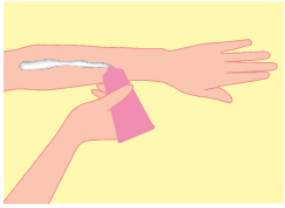


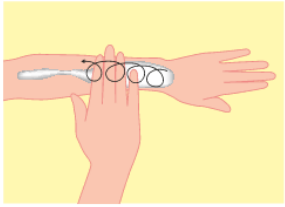
液状（1 円硬貨大 ×2）

腕や脚など広範囲に使用する場合

容器から直接、直線を描くようにつけてから、手のひらでらせんを描くように均一にムラなく伸ばす。

腕や脚の表と裏に１本ずつ





重ね塗りすることで塗り忘れや塗りムラを防ぐことができます。

Q 日焼け止めは、なぜ２～３時間おきに塗り直すの？

A.いったん塗った日焼け止めも、その後手に触れることによって、あるいは汗をかいたり、それをハンカチでぬぐったりすることによって落ちってしまいます。落ちたと思った時に重ね塗りをするか、そうでなければ、２～３時間おおきに塗り直しすることをおすすめします。

参照　紫外線環境保健マニュアル 2020 環境省

便秘にならないために

便秘とは、「本来体外に排出すべき糞便を十分量かつ快適に排出できない状態」※1のことです。便が長く腸にとどまると、水分が吸収されて固くなり、排便するときに苦痛を伴います。その他にも、便秘になると「不快感」「お腹のはり」「腹痛」「食欲不振」「肌荒れ」などがみられることがあります。

※1 慢性便秘症診療ガイドライン 2017 参考

便秘を防ぐために心がけたいこと

- 朝食の後には必ずトイレに行く習慣をつける（排便のリズムをつくる）
- 便意をがまんしない。
- 腸内環境を整える。野菜などの食物繊維の多いのものや、ヨーグルトなどの発酵食品をとると良い。
- 水分をとる。特に起床時に飲むと排便を促すことができる。