

今年に入り、早くも1か月が過ぎました。先日は立春を迎え、暦の上ではこの日から春が始まります。立春を過ぎた頃に降る雨は寒明けの雨。また立春から春分までの間に初めて吹く強い南向きの風は春一番です。季節は少しずつ春に向かっているのですね。とはいえ、まだまだ寒さの厳しい日もあります。油断せずに体調管理をしっかりしましょう。



◇◇ 日中の集中力を高める睡眠の効果 ◇◇

3学期が始まってから、保健室に体調不良を訴えて来室する生徒に睡眠時間をたずねると、就寝時刻が遅いため十分な睡眠時間が取れていないことがわかりました。寝ようと思い布団に入るけれど、寝つけないとのこと。その背景には、冬休み中に夜更かしの生活が続いたため、生活リズムが崩れ、体内時計がずれてしまっていることが関係しているようです。

睡眠には、心身を休養させ、脳や体を成長させる重要な働きがあります。夜はぐっすりと眠り、朝はすっきりと目覚められる「良質な睡眠」をとるために、規則正しい生活を心がけましょう。10代には、7～8時間程度の睡眠時間が必要だと言われています。日中、存分に力を発揮するためにも、生活を見直してみましょう。

睡眠の役割

体の回復と成長

脳の記憶の整理と定着



食欲のコントロール

精神の安定

免疫力の向上

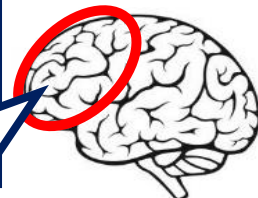
睡眠には、心身の休養だけではなく、記憶の整理と定着や体を成長させる等の重要な働きがあります。



睡眠不足が続くと脳の働きも低下する

【前頭葉】

人の脳で最も発達している部分。思考を深め、感情をコントロールし、知性的な働きをする。



- イライラする
- 集中力の低下
- 記憶・学習能力の低下
- 推理力やひらめき力の低下
- 人の気持ちなどを推し量る能力の低下



快眠の条件

① 脳が興奮していないこと

寝る前のゲームは脳を興奮させます。また、タブレット等の光にはブルーライトが多く含まれており、夜に浴びると、眠りに大切なメラトニンの分泌を抑えます。寝る1時間前にはパソコンやスマホ等の使用を控えましょう。



② 体温がスムーズに下がること

眠る前の激しい運動や熱いお風呂は、体温を上げ過ぎるので逆効果です。寝る前のお風呂はぬるめがお勧めです。

良質な睡眠につながる1日の過ごし方

1, 朝、目覚めたら朝日を浴びる



2, 就寝1～2時間前までに入浴する



4, 朝食をしっかり食べる

3, 就寝1時間前には明かりを調整し、ゆったりとした気持ちで過ごす



6, 外で運動をする



5, 平日と休日の起床時刻を2時間以上ずらさない



花粉症との付き合い方

花粉症はいつ、どのタイミングで突然始まるかわかりません。今花粉症ではない人も、人ごとではないかもしれません。そこで、どの人にも知ってほしい花粉情報を集めました。

2024年 春の花粉飛散予測

●スギ花粉シーズンは、例年並みか例年より早いスタート(中国地方は2月中旬頃)

●飛散量は例年よりやや多い傾向で、昨年春に比べると減少傾向

※参照:日本気象協会 第3報より



花粉のメカニズム：花粉症は体が異物に対して過剰に反応して追い出そうとする「アレルギー」の一種

花粉が体に入ってくる

見張り役の細胞が花粉を「異物」と認識

「花粉再来時にすぐ反応できるように「IgE抗体」を作り準備する

再び花粉が入ってきたときにアレルギー反応が起きる(アレルギー発症)

花粉症の3大症状

▶▶▶ **くしゃみ** **鼻水** **鼻づまり**

※その他の症状

⇒せき、のどのかゆみ、目のかゆみ・充血、肌荒れ、頭痛など



くしゃみや鼻水で花粉を体内から追い出し、花粉がのどや気管支のほうに行かないように鼻の粘膜が充血して腫れ、鼻づまりを起こします。風邪に比べ鼻水は透明でさらさら。症状は花粉が多く飛ぶ朝方～夕方に出やすいという特徴があります。

花粉症のなりやすさには個人差がある

アレルギー体質であり、体内で作られたIgE抗体の量が許容量を超えてしまった人

花粉症の人 花粉症ではない人



IgE抗体が許容量を超えていない人

もともとアレルギー体質ではない人(花粉にIgE抗体をあまり作らない)

許容量には個人差があります。今花粉症ではない人の中にも、花粉にたくさん触れているうちにIgE抗体が作られていき、いずれ花粉症を発症してしまう人もいられるかもしれません。

対応の基本 入れない・つけない・落とす

入れない

花粉が侵入するのは主に目や鼻、口など。花粉症用のメガネやマスクでガードしましょう。



つけない

花粉がつきにくい素材の服を選びましょう。綿素材や化学繊維の服がオススメです。



落とす

服についた花粉は玄関先で静かに落とし、髪や肌についた花粉はお風呂で洗い流しましょう。



保健室からの連絡

年明けから新型コロナの感染者が増えつつあり、現在、県内全域で注意レベルになっています。今後も感染拡大に注意が必要です。感染対策として、手指消毒や換気の徹底、場に応じたマスクの着用などを心がけましょう。

2月、3月は自宅学習日が多く、連休が続きます。家庭で過ごす時間も多と思いますが、生活リズムを崩さないように気を付けて生活をしましょう。



保健室の ひとり言



2月から3年次が特別時間割になりました。保健室の上の階が3年次ということもあり、3年次生の姿がよく見えていたのですが、今は元気な声も聞こえなくなり、何だか寂しく感じます。今年度は在校生とともに挙行卒業式。全員そろって無事に卒業式を迎えられることを願っています。