



保健室だより

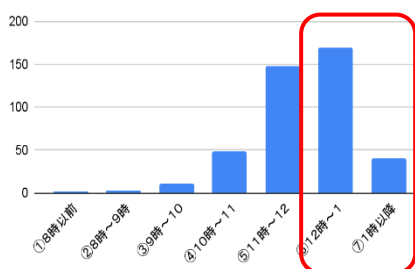


令和6年 10月24日(木)
鳥取湖陵高等学校保健室

保健委員会の2学期の活動について 活動テーマ:ソーシャル・ジェットラグ(社会的時差ぼけ)をなくそう



問1 全校生徒 平日(月曜日から金曜日)の就



＜本年度の生活習慣に関するアンケート結果＞

9月13日(金)に保健委員による「生活習慣に関するアンケート」を実施しました。今後、保健委員会でアンケートの結果をまとめて、11月8日(金)の保健 LHR の時間に各クラスで報告を予定しています。

左のグラフは平日の就寝時刻です。
平日12時以降に寝る生徒がまだまだ多いようです。睡眠不足の生徒が多いですね。これでは授業中に眠くなっても不思議ではありません。
土日には昼まで寝ている人もいないのでしょうか？

参考: 睡眠専門医 三島和夫医師

睡眠の専門医が教える、睡眠不足の賢い解消法 毎朝の起床が楽になり週末も有効に!

実生活で睡眠不足に陥りがちの人は基本的に夜型が多い。夜型の人は平日に出勤や登校のために頑張って起床し、体内時計を朝型にする効果のある午前中の日照を浴びることで遅れがちな体内時計の時刻を早めに巻き戻している。ところが、週末に寝だめをすると肝心の午前中の光を浴びることができなくなってしまうのである。幾つかのシミュレート研究によれば週末2日間の寝だめで体内時計が30分~1時間近くも遅れてしまうという。これでは夜寝付くのが遅くなって、睡眠負債生活から脱却するのは難しい。

平日の睡眠不足と休日の寝だめを繰り返す睡眠習慣は社会的時差ボケ(社会的ジェットラグ)と呼ばれ、生活習慣病や抑うつ、認知パフォーマンス低下のリスクを高めることが分かっており決してお勧めできない。結局のところ、週末の寝だめを1週間に均等分散して睡眠不足も時差ボケも回避することが理に適っている。土曜の朝にプラス4時間、日曜の朝にプラス3時間の計7時間の寝だめをしていたならば、これを1週間に分散し、日々の睡眠時間を1時間伸ばすのである。

毎朝の起床も楽になるし、週末も効率的に使える。夜型で困っている人も週末の寝だめを止めることで平日の寝つきが良くなるので是非お試しあれ。

マイコプラズマ感染症に注意！ <出典先:厚生労働省>

<国立感染症研究所の情報>

マイコプラズマ肺炎の定点当たり報告数は2週連続で増加し、過去5年間の同時期の平均と比較してかなり多い。

マイコプラズマ肺炎とは

頑固なせきをともなう呼吸器感染症。小児や若い人に比較的多い。

マイコプラズマ肺炎は、「肺炎マイコプラズマ」という細菌に感染することによって起こる呼吸器感染症です。小児や若い人の肺炎の原因として、比較的多いものの一つです。例年、患者として報告されるもののうち約80%は14歳以下ですが、成人の報告もみられます。マイコプラズマ肺炎は1年を通じてみられ、秋冬に増加する傾向があります。



主な症状

発熱や全身の倦怠感(だるさ)、頭痛、せき(せきは少し遅れて始まることもあります)。

せきは熱が下がった後も長期にわたって(3~4週間)続くのが特徴です。

5~10%未満の方で、中耳炎、胸膜炎、心筋炎、髄膜炎などの合併症を併発する症例も報告されています。



感染経路

感染した人のせきのしぶき(飛沫)を吸い込んだり(飛沫感染)、感染者と接触したりすること(接触感染)により感染する。

家庭のほか、学校などの施設内でも感染の伝播がみられます。感染してから発症するまでの潜伏期間は長く、2~3週間くらいとされています。

予防と対策 手洗いはしっかりと。タオルの共用は避けましょう。

保育施設、幼稚園、学校などの閉鎖施設内や家庭などでの感染伝播はみられ、濃厚接触により感染することが多いと考えられています。

普段から流水と石けんによる手洗いをするのが大切です。また、感染した場合は、家族間でもタオルの共用は避けましょう。



せきの症状がある場合には、マスクを着用するなど“咳エチケット”を守ることを心がけましょう。



<参考>

【鳥取県内の幼児・児童・生徒の感染症状況(10月23日現在)】

()内は東部の人数

マイコプラズマ感染症:8人(6人)、新型コロナウイルス感染症:34人(32人)、
インフルエンザ:7人(0人)、溶連菌感染症14人(8人)