

ほけんだより2月 がっ

二本松三中
保健室



インフルエンザが「A」「B」ともにまだ出ていて、なかなか0人になりません。高熱がなくて、比較的元気に見える人でもインフルエンザと診断されることがあります。引き続き予防に努めてください。

休み明けの来室者が増えています。



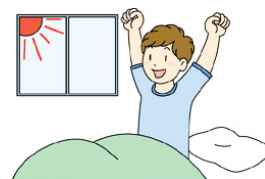
週末休み明けの、朝の目覚めはすっきりしていますか？休日に大事なものは、平日と同じ起床時刻！
体内時計のリズムを崩さないことです。



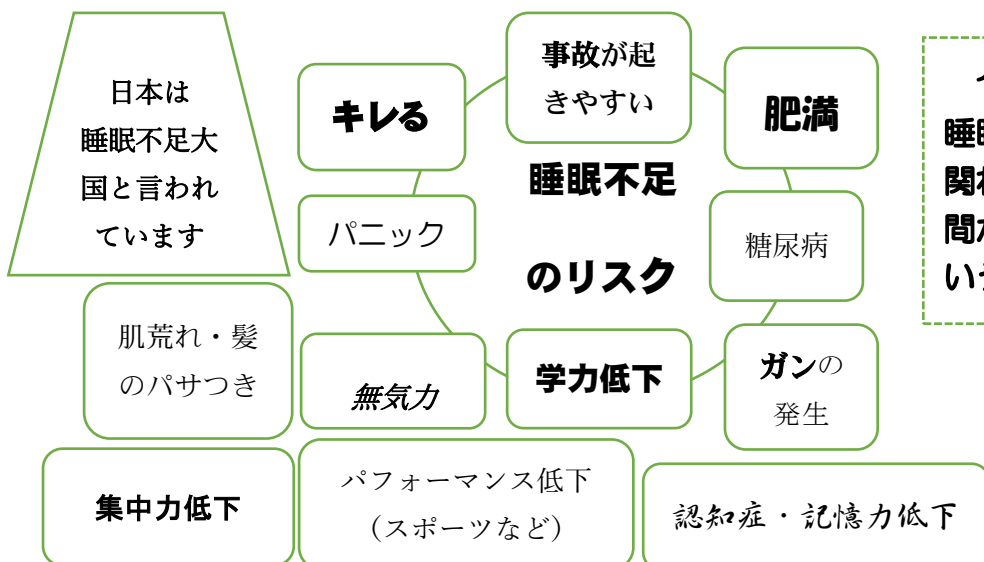
体内時計とは、人間が本来持っている生活のリズム。地球上で人類が生活し始めた当初、電気などがない時代は、朝日とともに目覚め、夕日が沈むとともにその日の活動を終わらせる準備に入っていました。時計もなく、1日24時間という枠組みを意識しない生活は、厳しい生存競争に勝ち抜くために進化の過程で獲得したものなのです。

体内時計は人によって異なり、誰もが24時間ピッタリではなく人によっては1時間程度ずれている場合があります。

体内時計のズレをリセットするには？



- ① 朝起きたら「朝日を浴びる」こと。
目から入った光が体内時計をつかさどる時計遺伝子に直接働きかけ、体内時計をリセットしてくれます。天気に関係ありません。まずはカーテンを開けて光を浴びましょう。
- ② 朝食を食べること。
よく噛む。→消化のために臓器が動き出す。→体内時計も整う。
睡眠ホルモン（メラトニン）の材料となるたんぱく質を朝食で取っておくことが大切です。
- ③ 週末に寝だめしないこと。
平日に調整した体内時計のズレが、週末の寝だめにより元に戻ってしまうことがあります。



10代のみなさんに必要な睡眠時間は約8時間。記憶に関わる脳の「海馬」は睡眠時間が短いと大きくなならないという研究結果がでています。



Q 1 か ぶんしやう はるさき
花粉症は春先だけでなく、
1 年をねん とお通してかかることがある。

①はい
②いいえ



Q 2 さむ ふゆ
寒い冬は、できるだけあつ熱い
おふろに入るとよい。

①はい
②いいえ



Q 3 カフェインのとりすぎでちゆうどく中毒に
なることがある。

①はい
②いいえ



Q 4 シャツくりは、
のどのけいれんでお起こる。

①はい
②いいえ



こた かいせつ
〈答えと解説〉

Q 1……①：スギやヒノキなどが原因の花粉症は、冬から春にかけてかかりますが、夏から秋にかけては、イネやブタクサ、ヨモギなどが原因の花粉症にかかることがあります。どの植物の花粉が原因（アレルギー反応を起こす）かは人によってちがうので、気になる人はお医者さんで調べてもらいましょう。

Q 2……②：寒いときに急に熱いお風呂に入ると、心臓に負担がかかり、血圧や脈拍などによくない影響が出る場合があります。冬に限らず、お風呂の温度は37～40℃くらいにして、ゆっくり時間をかけて入るほうが、からだも温まりますよ。

Q 3……①：短時間にたくさんのカフェインをとると、めまい、はき気、心拍数の増加など、急性の中毒症状を起こすことがあります。カフェインはコーヒーなどにふくまれています。最近はやりのエナジードリンクなどにもふくまれていますので、立て続けに飲むようなことはひかえましょう。また、カフェインには依存性もあるので、とり方に注意してくださいね。

Q 4……②：しゃっくりは、胸とおなかの間にある、「横隔膜」という筋肉がけいれんすることによって起こります。しゃっくりの原因はさまざまですが、ふつうは数分くらいで止まります（止まらない場合は病気のこともあります）。止めるには、水を飲む、息を止める（吸ってはく）、おどろかせるなどの方法がありますが、おどろかせることはビックリして心臓に負担をかけることもあるので、さけたほうがいいでしょう。