

ほけんしつだより

かしこいからだとタフな心を

大阪府立大手前高等学校

No. 7

2020年10月

今年の夏は暑さが長引き、マスクのせいでよけいに暑苦しく感じましたね。そのせいか、今年の9月は内科的な保健室来室者数がなんと去年の約2倍！体調不良を訴える人が非常に多かったです。10月は過ごしやすい季節です。人のいない戸外ではマスクをはずし、さわやかな空気を吸ってのびやかに過ごしましょう。



秋の身体計測実施中



昼休みにクラスごとに日時を決めて身長・体重を測定しています。春の計測からどのように変化しているでしょうか。先週までに1、3年生を測定しました。体重の増減や、身長が1mmでも伸びているかでみんな一喜一憂。自分の食生活を見直すきっかけにもなっているようです。

「身長ってまだ伸びますか？」

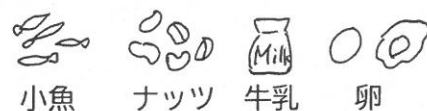
という質問をよく受けます。身長が伸びる時期は人それぞれです。身長が伸びるということは骨が成長するという事。子どもの骨には両端に骨端線という軟骨部分がありこの部分が膨張することで身長が伸びるのです。しかし大人になると骨端線は硬い骨になってしまい、骨の成長は止まります。前回測定した時から1mmでも伸びていれば、骨端線はまだ閉じていない可能性があります。



★骨端線が閉じるまでに身長を伸ばす大切な要素は…

栄養

バランスのとれた食事を。特にカルシウム、蛋白質、マグネシウム、亜鉛が重要な栄養素。中でもカルシウムはたっぷり。



小魚 ナッツ 牛乳 卵



ヨーグルト チーズ ゴマ 牡蠣

運動

骨端線に適度な刺激を与えるためにしっかり運動することがポイント。



豚レバー 牛肉 ナ豆など

睡眠

成長ホルモンは、眠り始めてから3時間の深い眠りに最も多く分泌されます。ずっと眠りにつけるように睡眠環境を整えましょう。(眠りについては裏面で詳しく)

ストレス

過度なストレスは受けないことも大切です。

歯科検診の結果は

今年のう歯罹患率

1年生 5.5%

2年生 20.0% (昨年時 3.9%)

3年生 16.5% (昨年時 5.3%)

今年はむし歯の人が
とても増えて
いました!!



2・3年生のう歯罹患率が高くなっているのに驚きました。コロナ自粛生活のせいでしょうか!! (例年と違うことがあるとなんでも結びつけたくなっちゃいます。) 歯肉や歯垢の状態があまりよくない人も増えていました。だらだらと間食を食べていませんか? 甘い飲み物(スポーツドリンク含む)を飲む機会が多くないませんか? 歯磨きがおろそかになっていませんか? この機会に生活習慣も見直してみましょう。

早速歯科医へ行き、治療を終えた人が続々と治療完了報告を提出してくれています。自分の体の気になるところを放っておかずすぐに治すのがいいですね。中には「変色しているだけでむし歯ではなかったです」「軽いむし歯だったので、1回の治療で治りました」などの声も。早期の受診は治療の負担(痛みもお金も費やす時間も)が軽くて済みます。できるだけ早めに時間をつくり歯医者さんへ行きましょう。

新型コロナウイルスと目への影響

口や鼻を入口に体の中に入ってくる新型コロナウイルス。目からも感染の可能性があると言われています。目から新型コロナウイルスに感染しないようにするには普段から次のような注意が必要です。

●自分が感染しないために

石鹸で洗っていない手で、目や顔を触らない。
コンタクトレンズを触るときも、必ず手をしっかりと石鹸で洗う。

●他人を感染させないために

目を触った後、石鹸で手を洗う前に何かを触らない。

●ウィルスの感染を広げないために

涙などの分泌物がつく可能性のあるハンカチなどを共有しない。



スクールカウンセラー来校日

伊藤やよいカウンセラー 11月10日(火) 12:00~17:00

花井洋子カウンセラー 11月20日(金) 12:00~17:00

*申し込みは保健室(元木)まで。保護者の方も受けることができます。



“眠り”をあなたのパワーに

9月に発行された「相談室だより第3号」に先生たちの疲労解消法が紹介されていました。その中で多かったのは「寝る」こと。「たくさん寝る」「早く(9時など)寝る」「とにかく寝る!」……。忙しい先生たちも睡眠を大切にされているようです。保健室にくる生徒のお話を聞いていると、睡眠時間が短い人がとても多いです。睡眠不足が体調不良の大きな原因と考えられます。疲れがなかなかとれないというのは実は脳が疲れているのです。脳の疲れをとるには、質の良い睡眠が必要です。あなたの“眠り”はあなたの力を十分に発揮する戦力になっていますか?



睡眠時間が5時間以下の人は要注意

睡眠時間が短いと、認知能力や集中力が低下します。その結果ミスをする事が多くなります。睡眠時間が5時間を下回ると、学力やアスリートの競技においてもパフォーマンスが低下するといわれています。1日徹夜をすると、睡眠の構造そのものが壊れてしまうので、正常な睡眠に戻るのに3~4日かかってしまいます。検査中に無理して一夜漬けで勉強すると、その後のテストに大きな弊害があるのです。勉強は計画的にやってこそ、真の学力アップにつながります。



睡眠は学習能力をアップ

学習して覚えたものを脳に記憶として定着(固定化)するのに睡眠が大きく関わっています。例えば単語を暗記した後、睡眠をとり、起きて再度学習すると記憶が定着しやすくなります。ただし、睡眠不足のままだと記憶は定着しないので、日ごろから睡眠の質を高めておくことが大切です。



体のリカバリーには「成長ホルモン」

運動をして過度に体を動かしている人の中には、なかなか疲労が抜けないという人もいます。疲労が溜まったままだと体の故障にもつながります。眠っている間に分泌される成長ホルモンは、体を修復し、より強くする役割があります。成長ホルモンは寝始めから3時間の間、深い睡眠に入ったときに多く分泌されるといわれています。心地よくすんなりと眠りにつくには、寝る前に強い光を浴びたり、興奮度や覚醒度の高まることをしないことです。寝る2時間くらい前には部屋のライトをおとしてリラックスして過ごすといいでしょう。



眠れなくなるよ。



午後からの眠気と戦っている人 パワーナップやってみませんか

お昼ご飯を食べた後、うとうと眠たくなることはありませんか?そこで、取り入れてみたいのがパワーナップ。これは、昼寝・うたたねを意味する英語“nap”とパワーアップを掛け合わせた造語です。お昼休みに15分ほどの時間、目を閉じ、脳と体を休息させましょう。午後の時間、すっきりとした頭で授業に臨むことができますよ。

パワーナップ5つのポイント

1. 眠る時間は15~20分

20分以上寝ると深い眠りに落ちてしまい、目覚めた時に返って気分が悪くなったり疲労感が残ったりします。15~20分程度の短い眠りが最もリフレッシュ効果があります。

2. 頭が冴えて眠れなくても目を閉じる

パワーナップは“眠る”のが理想ですが、無理に眠ろうとしなくても大丈夫。目を閉じるだけで脳に伝わる情報の大部分はシャットアウトされ、脳を休ませることができます。周囲の音が気になるなら耳栓を使うのもよいでしょう。目を閉じて自分の呼吸に意識を向けるだけでも十分です。



机に伏して寝る

3. 横にならない

お勧めは、座ったまま机にうつぶせになったり背もたれにもたれかかるような姿勢です。ベッドで横になりうっかり熟睡してしまわないことです。



ソファにもたれて寝る

4. コーヒーを1杯飲んでから

カフェインの覚醒効果は、飲んでから約30分後に現れます。そこでパワーナップ前に、コーヒー、緑茶、紅茶などを飲んでおくとうちよど目覚める頃にカフェインの働きが期待できます。

5. 目覚めたら素早く活動モードに

目覚めたら、素早く脳と体のスイッチを入れるために、窓辺で外の明るい光を見たり、軽くストレッチをしたり、部屋の中を歩いたりしてみましょう。血流が良くなり脳の機能が活性化します。



夜、なかなか眠れないなあという人、何か原因があるのかな? 良かったら相談に乗ります。保健室で一緒に対策を考えてみませんか。