

保健だより 臨時増刊号

臨時休業～春休みを健康に過ごすために

令和2年3月9日
坂戸高校保健室

新型コロナウイルス感染症の影響により、思いがけなく長期の休業となってしまいました。春休みなど、長期休業明けの来室者で多いのが、睡眠のリズムが乱れてしまうことによる体調不良者です。長期休業中は、いつもと生活リズムが異なるため、睡眠のリズムも乱れがちです。夜寝るのが遅くなり、朝起きるのが遅くなると体内時計のリズムが夜型化し、始業時には時差ボケのような状態を引き起こしてしまいます。長期休業中も、決まった時刻に起きて、なるべく決まった時刻に寝よう心がけましょう。


新年度に向けた準備期間となりそうです。勉強や教養を深め、進路のことを考えたり、体のメンテナンスをしたりするなど、みなさんにとって有意義な時間になりますように！

★一人ひとりの心がけ、基本的な感染症対策をしよう！

新型コロナウイルス感染症やインフルエンザなど、一般的に感染経路は「飛沫感染」と「接触感染」です。感染症の予防には、石けんでの手洗い、マスクの着用、咳エチケットが基本です。ウイルスは目に見えないものなので、一人ひとりの心がけと適切な行動が大切です。可能な範囲で対策をしましょう。風邪症状など体調がすぐれないときは、無理せず自宅で体を休めましょう。


1 手洗い

手は色々なものに触っているので、知らないうちにウイルスがくっついていられるかもしれません。石けんで泡立ててしっかりと洗いましょう。




2 マスクの着用

ウイルスが飛び散るのを防ぐことができます。また、喉を温めたり湿度を保つことができ、ウイルスが増えにくい状態になります。



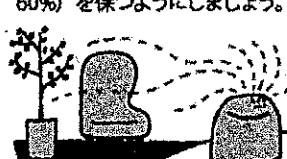
3 咳エチケット

マスクをしていない場合、咳をするときはティッシュやハンカチ、自分の腕で鼻や口を押さえ、ウイルスが飛び散らないようにします。




4 適度な保湿を

空気が乾燥すると、インフルエンザにかかりやすくなります。加湿器などを使って適切な湿度(50～60%)を保つようにしましょう。



5 外出を控える

インフルエンザが流行しているときは、人混みや繁華街への外出は控えます。やむを得ない場合にはマスクを着用しましょう。



新型コロナウイルス感染症に関する情報、疑問などは、厚労省のホームページQ&Aや各相談窓口などで詳細を知ることができます。参考にいただければと思います。

厚労省 HP 掲載「新型コロナウイルスに関するQ&A」

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/dengue_fever_ga_00001.html

厚労省相談窓口 TEL 0120-56-5653
FAX 03-3595-2756

埼玉県新型コロナウイルス感染症県民サポートセンター3/1～設置
TEL 0570-783-770

この紙面のフォントは、埼玉県ユニバーサルデザイン推進基本方針の理念を参考に作成しています

★通常的生活リズムを大切に、体内時計を朝型に保とう！

～質の良い睡眠をとるために～

□毎日同じ時刻に起床する

朝起きて、太陽の光を浴びると14～16時間後に眠気がでてきます。そのため、**起きる時刻が重要**となってきます。

□朝は、起床後すぐに光を浴びて、空を見る

太陽の青い光は、脳の奥まで浸透し脳を目覚めさせます。起きてすぐに光を浴びると体内時計がリセットされます。夜の自然な眠気は、メラトニンという眠気のホルモンによって起こります。メラトニンは朝起きて太陽の光を浴びると14～16時間後に分泌されます。

□仮眠は上手にする

夕方以降の仮眠や長すぎる仮眠は、夜の睡眠に悪影響を与えます。

□規則正しい食事をする

・毎日規則正しく朝食をとっていると、その1時間前から消化器官が動き始め、朝の目覚めをよくします。朝食でとるとよいのは「トリプトファン」です。夜になると睡眠を促すメラトニンのもとになります。
・就寝前に消化器官が活発に働いていると睡眠が妨げられてしまいます。夕食の消化には3～4時間かかるので、できれば就寝の3時間以上前に夕食を済ませましょう。

□カフェインは夕方から控える

コーヒー、紅茶、緑茶、ココア、チョコレート、栄養ドリンクなどには「カフェイン」が多く含まれます。カフェインには覚醒作用があるので、中途覚醒の回数が増え、総睡眠時間が減ってしまいます。また、利尿作用もあるので、尿意で目が覚める原因にもなります。

□入浴はぬるめのお湯で

眠気は体温が下がるとともに訪れます。就寝の2～3時間前に入浴すると、就寝までに体温が下がり、深く眠れます。

□夜、明るい光を浴びすぎない

夜間に明るい光を浴びすぎると、眠気を連れてくるメラトニンの分泌が抑えられ、眠れなくなってしまいます。就寝の1時間前には部屋の明るさを少し落としましょう。スマートホンやテレビ、パソコンの光は太陽の光とよく似ています。使用は早めに切り上げましょう。

<就寝前のリラックス法> 緊張や強い刺激があると入眠が妨げられてしまいます。自分にあったリラックス法を見つけましょう。

<参考：厚労省 健康づくりのための睡眠指針2014>



睡眠の役割

- ・体の傷ついた細胞が修復され疲れがとれる
- ・脳の疲れがとれ、イライラや不安、衝動的など、神経が過敏な状態が落ち着く
- ・情報の整理と記憶の定着

睡眠時間

米国の睡眠のエキスパートの見解によると、高校生の年代で7時間未満は「要改善」とされている

仮眠のポイント

午後12～3時までに
15～20分程度

朝食にトリプトファン

大豆製品、乳製品、ナッツ類、魚、肉、鶏卵、バナナなどに多く含まれる

カフェインに注意

- ・覚醒作用が3～4時間続く
- ・就寝前はカフェインを含まないものを飲む

入浴のポイント

40℃の湯船でリラックス

夜、ブルーライトはNG

スマホ、テレビ、パソコンは早めに切り上げる

就寝前のリラックス法

例)心地よい香り
軽い音楽
軽いストレッチなど



～栄養バランスのとれた食事～

私たちの体は、食べた物によって作られています。料理の彩りは、栄養の彩り。バランスのよい食事を心がけましょう。

- 炭水化物 (エネルギー、食物繊維)
- タンパク質 (血や筋肉になる、エネルギー)
- 脂質 (エネルギー、ホルモンのもとになる)
- ビタミン・ミネラル (体の調子を整える)

体内時計を保つためには、3食規則正しく食事することも大切です。また、筋トレやランニング等、体づくりをしている人は、体力や筋肉量を落とさないように、しっかりした量を食べることも忘れずに。

～適度な運動～



運動不足や、運動をする時間帯が適切でないと、眠りにつきにくくなります。規則的な運動は睡眠を深くするため、ウォーキングなど軽く汗ばむ程度の運動をしましょう。30分くらいの無理なく続けられる運動がおすすめです。また、体温は夕方から下がり始め、それとともに眠気がおとずれます。そのため、運動する時間帯を夕方前に設定します。軽い運動によって体温を上げ、その後汗で体温を下げると、眠りやすくなります。