

ほけんだより 1月

H31. 1. 25 発行
仙台市立袋原中学校
保健室

1月に入ってからインフルエンザA型の流行が目立ちます。仙台市内の小・中学校では、学級・学年閉鎖の措置をとる小中学校が急増してきました。インフルエンザは、手洗いとうがいをしっかり行い、良質な睡眠と食事をとっていれば防げるので、心がけてもらえればと思います。

インフルエンザの出席停止について

出席停止期間

発症（発熱）したあと5日を経過し、かつ 解熱した後2日を経過するまで

※医師が感染の恐れがないと判断した場合は、これより早い時期でも登校可能。

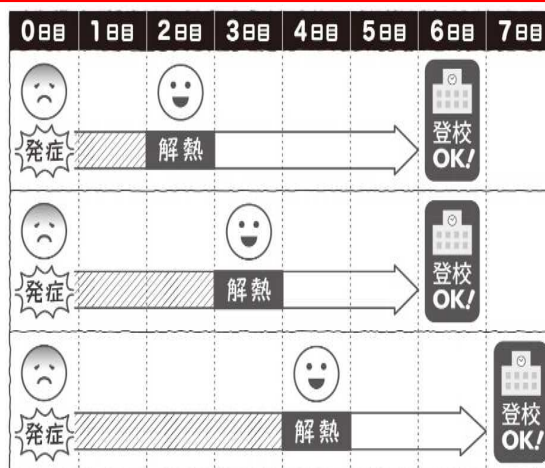


●「解熱したあと2日を経過するまで」の理由

インフルエンザウイルスに感染すると、1～3日の潜伏期間の後に急に発症（発熱）します。解熱して治ったと思って2日間くらいは咳や鼻水に混ざってウイルスを放出するということが分かったための理由です。

●「発症したあと5日を経過」の理由

インフルエンザ治療薬を服用すると、ウイルスが残ったままでも2日くらいで熱が下がることがあります。この場合、解熱後2日を過ぎても感染力が続くため、最低5日間は出席停止です。



<おまけの話>

- ・今年度から、出席停止になった場合には「出席停止について」の通知をご自宅に郵送いたします。保護者の方に記入していただき、出席停止明けの登校時、担任に提出してください。
- ・今後、さらにインフルエンザにかかる人が増えると予想されます。また、冬は体調を崩しやすい時期ですので、頭痛や寒気、のどの痛みや鼻水などの症状が強いときには無理して登校せずにご自宅で休養するようにお願いします。



“笑う”だけで、心もからだも元気アップ↑

私たちのからだは、常に細菌やウイルスが侵入したり、がん細胞が生まれたりしています。でも、だいじょうぶ。そんな病気のもとを、ナチュラルキラー細胞という免疫力が退治してくれています。

ナチュラルキラー細胞を元気にするのは、私たちの“笑い”。反対に悲しみやストレスを受け取ると、元気をなくします。



“笑う”と他にもいろいろな〴〵ことが

脳の働きがよくなる 血液の流れがよくなる

自律神経のバランスがよくなる

ストレスの解消になる 幸福感がアップする



大笑いしなくても、笑顔だけで効果はあるそうです





寝る・起きる

生活リズムのはなし



学校の先生たちは「生活リズムが大切です」といつも言います。「早寝早起きが大事」ともよく言われます。なぜそんなに生活リズムが大事と言われるのか、疑問に思っている人は読んでみてください。

① 眠りを誘うメラトニン

夜が来て暗くなると、みなさんの体の中に「メラトニン」という物質が増えます。これはみなさんを眠くし、ぐっすり眠らせてくれるものです。メラトニンがたくさんあるほど、深くよく眠れるので、「睡眠ホルモン」とも言われたりします。

ですが、メラトニンは、目から電球や携帯の光が入ることであって少なくなってしまいます。夜なのに明るい光をずっと浴びていると、なかなか眠くならず、良い睡眠が取れません。寝る3時間ほど前には部屋を少し暗くするくらいが調度良いです。



② 目覚めのスイッチ セロトニン

夜中に増えたメラトニンは、朝が来て明るくなると減っていきます。そしてその代わりに登場するのが「セロトニン」です。セロトニンは朝の光（太陽の光）を目から取り入れることで「朝だ」と体が気づき増え始めます。くもりの日でも、カーテンを開けてガラス越しでも良いので明るい光を浴びるようにしましょう。

また、朝ご飯を食べることやラジオ体操をすることでも、セロトニンは増加します。



③ 幸せ気分をつくる セロトニン

目覚めのスイッチ「セロトニン」は、幸せホルモンとも呼ばれます。昼間みなさんがやる気になったり、その成果があつて「やった!!」と幸せな気分になるのにはセロトニンが関係しています。反対に、不安なことがあったり、緊張しすぎているときに気持ちをうまくコントロールできるのも、セロトニンに関係があります。

セロトニンを増やすには、大豆食品・乳製品・ごま・ピーナッツ・バナナ・卵などを食べることが重要になるので、ぜひ心がけて食べるようにしてみてください。



④ だから大事な生活リズム

夜にぐっすり眠るための睡眠ホルモン「メラトニン」は、幸せホルモンである「セロトニン」を原料としてつくられます。

朝の日光を浴びてから朝食を食べる→幸せホルモン「セロトニン」が増える→メラトニンが増える。このサイクルが、皆さんが日中元気に過ごし、夜になるとぐっすり眠るという理想の生活リズムを作ります。ただし、この生活リズムは毎日継続しないと効果はありません。だから、毎日の「生活リズムが大切!!!」ということです。

