

ほけんだより

10月号
尾道市立高西中学校
令和2年10月21日

朝晩・日中の



気温差に注意

気温と衣服の種類目安

気温	25℃	20℃	15℃	10℃
	10月初め頃の最高気温	→		10月末頃の最低気温
服装	半袖	長袖	長袖の上着	厚手の上着

10月半ばを過ぎ、昼間は爽やかで過ごしやすく、昼休憩には澄んだ秋空の下で遊んでいる生徒が多くいます。

しかし、朝晩は寒さを感じるようになり、咽頭痛（朝起きたら喉が痛くなっていた）や頭痛、発熱など風邪症状で保健室を訪れる人や体調不良で欠席する人が増えています。

この時期は日中と朝晩の気温差が10℃以上の日があります。また、天候によっても気温差が大きく、曇りや雨の日は日中でも肌寒さを感じる場合があります。そのため、この時期の体調管理は気温に応じて衣服を調整することが特に大切になります。

毎日天気予報で気温を確認して、気温に応じた服装をするようにしましょう。

また、週初めに体調を崩して欠席する人が多いので、休日の過ごし方を考えましょう。

新型コロナウイルス感染症の対応について

『新しい生活様式』が示されて5ヶ月が過ぎ、このところ市内や近隣での罹患者の報告もなく、感染防止の取組に気の緩みがみられるようになってきました。

今後インフルエンザの流行も心配されるので、今一度**感染防止の3つの基本（身体的距離の確保、マスクの着用、手洗い）**や**3密を避ける**ことなどを再確認して、緊張感をもって感染予防に取り組みましょう。

○生徒の健康状態の把握のために毎日『生活自己点検表』提出してもらっていますが、用紙を忘れて来る生徒が毎日15名くらいいます。また、体温の記入漏れや保護者確認のサインがない生徒もいますので、朝は忙しいとは思いますが、必ず保護者が確認して生徒に持参させてください。

○学校からのメールでもお知らせしたように、このところ体調不良で受診し、新型コロナウイルス感染症に罹患した可能性が少しでも感じられた場合、医療機関の判断でPCR検査を受ける人が増えてきているようです。生徒がPCR検査の対象となった場合は学校が行う対応がありますので、速やかに学校へ連絡してください。



就寝・起床時刻を固定しよう



『生活自己点検表』の就寝・起床時刻をみると、平日は23時までに寝て、7時までに起きる人が多いのですが、週末になると夜更かしや朝寝坊して、平日と土日で起床時刻や就寝時刻が2時間以上違う人がいます。中には12時間近く寝て、昼前に起床している人がいます。

朝寝坊して睡眠時間を多くとれば日頃の疲れが回復できているかもしれませんが、週末の寝だめは生体リズムを乱して、週初めに**時差ぼけ**と似た状態になります。その結果、授業中に眠気を感じ、成績や運動能力の低下に繋がります。全国学力・学習状況調査の結果で、「毎日同じくらいの時刻に寝たり起きたりする」と答えた人ほど平均正答率が高くなっています。

また、起床時刻のズレがイライラ感や億劫に感じるなど精神面にも影響します。そして、この時差ぼけ状態を繰り返していると健康面にも影響が出て、肥満や高血圧、糖尿病など生活習慣病にかかりやすくなります。

脳は、朝の光が網膜から届けられるとメラトニンの働きによって、14～16時間後に眠くなる仕組みになっています。つまり、朝の起床のタイミングで夜の眠気がつくられるので、毎朝同じ時刻に起床すれば眠くなる時刻も一定になり、安定した睡眠が得られることにつながります。休日も平日と同様に就寝時刻と起床時刻を固定しましょう。

寝だめは睡眠のリズムを狂わせる原因

休日と平日の起床時刻の差は **2時間以内** に

休日に朝寝坊すると**体内時計がズレる** → 睡眠・覚醒のリズムが乱れ、日中の眠気がとても強くなる

→ 寝つくことのできる時間が遅くなる

→ 月曜日の朝から眠気が強くなる（水曜日まで続く）

アイケアがんじょう

『IT眼症』による視力低下に注意！

令和元年度の学校保健統計（文部科学省）で、裸眼視力1.0未満の割合が全国的に増加傾向にあり、小学校、中学校及び高等学校で過去最高となり、中学生の1.0未満の割合は、57.4%（前年比+1.4%）で、中でも0.3未満が27%で最も多くなっています。

視力低下に影響を及ぼしているものとしてテレビやゲーム、スマートフォンを始め、タブレットやパソコンなどの長時間使用が考えられます。このようにIT機器の長時間使用や適切でない使用によって生じる目の病気、及びその状態が誘引となって発症する全身症状を『IT眼症』と言います。

目が乾く（ドライアイ）、目の疲れや痛みを感じる、まぶたがピクピクする、頭痛やめまいがする、肩・首・腕・手・腰などのこりや痛み、吐き気や食欲不振などの症状がある人は要注意です。

目を疲れさせる行動がないか生活を振り返ってみましょう。

- テレビを近くで見る
- ゲームやスマホなどIT機器を1時間以上続けて使用する
- 姿勢が悪い
- 睡眠不足
- 部屋の灯りが暗い

