

# ほけん だより 12月

盛岡となん支援学校 保健室 R4.12月

冬に旬を迎えるりんごは「1日1個で医者いらず」と言われるほど、栄養がたっぷり。便秘解消や病気の予防、美容にも効果があるそうです。岩手県の都道府県別のりんごの生産量は第3位。この時期、スーパーや産直においしそうなりんごがたくさん並んでいますね。積極的に食べるようにしましょう。

また、よくかんで食べることで歯を丈夫にしてくれるので、欧米では「自然の歯ブラシ」ともいうそうです。でも、本当の歯みがきも忘れずにしましょうね。



## 予防の第一歩は「正しく知ること」

12月1日は



エイズという病気を知っていますか。エイズは、HIV（ヒト免疫不全ウイルス）に感染することで起こる病気ですが、HIV 感染＝エイズではありません。

発見された当時は、亡くなることも多かった病気ですが、現在は、エイズ発症前に HIV 感染症と診断されれば、治療によって免疫を回復でき、エイズ発症を避けることができます。こわい病気ではなくなりました。



HIV はとても弱いウイルスです。HIV に感染している人と食事をしたり、同じお風呂に入ったり、軽いキスやハグではうつりません。HIV について正しい知識を持ち、未来の自分のためにどんな行動をするのがよいか考える。それが、エイズの感染拡大防止につながります。



## 3つの首を温めて体ポカポカ



北風がピューツと吹いたら、体がガクガク…

そんなあなたは、「首」「手首」「足首」の3つの「首」を寒さから守っていないのかも。

3つの首には体中をめぐる血管が集中しているので、温めると体の内側からポカポカするのです。

- 首** ネットウォーマーをつけたり、ハイネックの服を選ぼう
- 手首** 外に行くときは手袋を忘れずに
- 足首** 締めつけない、厚手の靴下が◎



体ポカポカで、元気に冬を過ごしましょう！

Q. **ズレ発熱**は何度から？

- 37.0度
- 37.5度
- 38.0度



答えは… ② です。

医学的には

- ・高熱：38.0度以上
- ・発熱：37.5度以上

ただし、37.5度以上でないで発熱していないのかというと、そうとも言い切れません。これはあくまで「医学的には」。

平熱は人によって大きく違います。平熱が35.8度など低い人は、37.2度でも「体がづらい…」と感じ、発熱と言える状態になることも。反対に、平熱が37.2度と高い人は、37.5度でも元気な場合があります。

大切なのは、普段から体温を測り、自分の平熱を知っておくこと。

「なんだか調子が悪いな…」と感じたら、外出せず、早めに休んでくださいね。



# 睡眠のウン？ホント？



Q 日本の学生は  
世界一睡眠時間が短い  
ってホント？



**ホント**  
日本人の平均睡眠時間は約7.4時間。8時間以上の国が多い中、日本は世界一短いことで有名。小学生から高校生の「夜ふかし」の時間も世界一長いのだとか…。

Q 睡眠不足は 酔っぱらい と  
同じ状態ってホント？



**ホント**  
4時間睡眠を数日続けると、脳の機能は酔っぱらっている時と同じくらいまで下がるそう。授業に集中したり、スポーツでのケガを防ぐためにも、十分な睡眠を。

Q いびきをかいている時は  
ぐっすり眠っている  
ってホント？



**ウン**  
マンガなどでよく「ぐおー」といびきをかいて眠っている表現がありますが、「呼吸がしづらいから、いびきをかく」のです。ぐっすり眠れているとは言えませんね。

Q 昼寝 をすると  
夜眠れなくなるってホント？



**ウン**  
15時頃までの30分程度の昼寝なら大丈夫。眠気が解消して頭もスッキリ！ただし、夕方以降に1時間以上昼寝をすると、夜の眠りに悪影響が。基本は夜にぐっすり眠ること。

Q 寝だめ は  
意味がないってホント？



**ホント**  
週末に平日よりも3時間以上多く寝ていたら、睡眠不足かも。長く眠るのではなく、早めに眠る生活リズムを維持して、睡眠の質を上げることが意識してみましょう。

Q 睡眠不足だと  
太りやすくなる  
ってホント？



**ホント**  
寝不足の状態を2日間続けると、食欲を高めるホルモンの分泌が活発に。油っこい食べ物が欲しくなったり、食べ過ぎたりしがちなので、寝不足を解消する方法を考えましょう。

## 睡眠で大切な4つのポイント

### ベストな睡眠時間を 知ろう

**長** く眠ればオールOK！  
…というわけではありません。  
睡眠時間は「8時間」が目安で  
すが、個人差があります。「昼  
間に眠くならない」のがベスト  
な睡眠時間です。

### 体内時計を 意識しよう

**夜** ふかしも、朝遅くまで寝  
ているのも、体内時計を狂わせ  
ます。大切なのは、朝起きてす  
ぐに太陽光を浴びること。体内  
時計がリセットされ、約14時間  
後に自然と眠くなります。

### 昼寝を 取り入れよう

**昼** 間に眠くなるのは睡眠不  
足のサイン。短時間の昼寝は眠  
気を解消し、体や脳をリフレッ  
シュさせます。集中できない時  
などは、思い切って昼寝してみ  
るといいかも。

### いつもと違う睡眠には 要注意！

**い** びきはうまく呼吸できて  
いないサインで、病気が隠れて  
いる可能性も。他にも、熟睡感  
がない、寝つけないなど、いつ  
もと違う状態が続いていれば、  
早めに病院で相談しましょう。