

# 保健だより 1月

平成 31 年 1 月 29 日  
 広島県立広島皆実高等学校  
 保健室



## インフルエンザ警報・感染性胃腸炎警報 発令中

- ★皆実のインフルエンザ報告数は、51 件です。感染性胃腸炎の報告数は、7 件です。  
 (11 月以降の累計、1 月 24 日時点)
- ★1~2 月が流行のピークです。引き続き、予防をしていきましょう！

### こうして広がるインフルエンザ



#### 接触感染



感染者が触れたスイッチやつり革などから手についたウイルスが口や鼻から侵入して感染

#### 飛沫感染



感染者のせきやくしゃみでとんだ水滴と共にウイルスを吸い込んで感染

### 感染性胃腸炎の症状って？ (ノロウイルスなど)

潜伏期間 (24~48 時間) の後、**吐き気・嘔吐・下痢・腹痛** がおきます。熱はそれほど上らず、1~2 日続いて治ゆします。軽い風邪のような場合もあれば、1 日に何度も吐く場合もあります。



## 予防法は？特にこれに気をつけよう！



食事の前・帰宅後は、特に丁寧にせっけんで手洗いをします。



・電車やバスの中、人ごみでは、**マスク**！  
 ・むやみに顔や口を触らない。  
 ※マスクをつけることで、無意識に口元に手が触れることを防げる！



・症状がある人は、必ずマスクをする。  
 ・咳やくしゃみを手で押さえた時はすぐに手を洗う。

体調が「いつもと違う、おかしい」と感じた時には、無理をせず早めに休養しましょう。



無理をして過ごすと、クラスや部活動で流行が広がってしまいます。休まず頑張りたい気持ちもとてもよく分かりますが、流行期の今は、周りへの影響も考えて無理は禁物！！早めに休養や病院受診をすると、早く楽になり、長引くことも防げます。

## 生活リズムのオンとオフ！

「生活リズムを整えることが大切」とよく言われますよね。「そんなに生活リズムが大切なの!？」「少々変わらないんじゃない?」と思ってしまう人もいるのでは?でも!生活リズムはこんなに大事!

### OFF 眠りを誘う **メラトニン**

夜が来て暗くなると、からだのなかに増える「メラトニン」!メラトニンがたくさんあるほど、深くよく眠れます。  
 しかし、メラトニンは「目から光が入ること」で少なくなってしまいます。夜寝る直前まで明るい光を浴びたり、スマホをずっとみたりしていると、メラトニンが減ってなかなか眠くならず、深い睡眠がとれません。

メラトニンがぐっすり眠らせてくれます。



★ポイント: 寝る3時間前くらいから、部屋を少し暗くする・スマホをみないことで良い睡眠を!

### ON 目覚めのスイッチ&幸せ気分をつくる **セロトニン**

夜中に最高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、かわりに登場するのが「セロトニン」。朝、太陽の光が目から入ると脳は「朝だ」と気づき、セロトニンが活発に働き始めます。

太陽の光でセロトニンのスイッチ・オン!



★ポイント: 朝起きたらカーテンを開けて、太陽の光を浴びる! (曇りの日の照度でも十分)

セロトニンは、「幸せ物質」とも呼ばれ、やる気や気持ちのコントロールにも関係があります。セロトニンは、「トリプトファン」という必須アミノ酸からできており、トリプトファンはからだの中になくはないものなので、食べ物で取り入れないとけません。

セロトニンがやる気をつれてくる!



★ポイント: セロトニン=「幸せ物質」を増やすためには、トリプトファンを多く含むものを食べる! (これから活動するぞ!という朝食でとるとやる気アップ!)

▲トリプトファンの多い食べ物...大豆食品(豆腐・納豆・味噌など)・乳製品(チーズ・牛乳・ヨーグルトなど)・ごま・ピーナッツ・卵・バナナなど

### ON OFF だから、大事な生活リズム

そして、ここがポイント!それは、**メラトニン**はセロトニンから作られるということ。つまり、トリプトファンを材料にセロトニン(目覚めのスイッチ&幸せ気分)が作られて、セロトニンから**メラトニン(眠りを誘う)**が作られます。

朝、光を浴びて、トリプトファンの多い朝食をとる⇒セロトニンが増える⇒メラトニンも増える。このサイクルが日中は元気に過ごし、夜になるとぐっすり眠れるという理想の生活リズムを作ります。ただし、一日だけではダメ。この習慣を続けることでセロトニンはだんだん増えていきます。だから、毎日の「生活リズムが大切」!!

トリプトファン⇒セロトニン⇒メラトニン



### 爪を短く切ろう! ~1週間に1回は爪を切る習慣を~



### \*爪が長いことで、ケガにつながることも!!

\*例えば... (保健室での実際の例)  
 ・バスケットで、他の生徒の腕を爪で引っかいてしまった。  
 ・サッカーボールを蹴った際に、爪がはがれて出血した。  
 ・持久走で踏み込んだ際に、足の指に力がかかり、爪が長いと爪の生え際から出血した。

### \*爪が長いと菌の数が多くなる!

爪の長さと言先から回収された菌の数

