

ほけんだより 9月

「天高く、馬肥ゆる秋」という言葉があるように、秋の空は高く感じるそうです。その理由は、空気に含まれる水蒸気やチリが少なく、雲が高い位置に浮かぶからです。一方で、水蒸気が少ない分、空気が乾燥するので、風邪をひきやすくなる時期でもあります！空を見上げて秋を感じたら、こまめに水分補給したり、マスクをしたり、風邪対策をしてください。



それって不眠症？

毎年、2学期の始めは、夏休みの生活を引きずっているのか、「眠れない」と相談にくる人がとても多いです。保健室来室記録を見ていると、就寝時間が12時までという人はほとんど見られず・・・1時、2時はざら。4時、5時の人もいて、睡眠時間が足りているとはいえない状態です。

不眠というのは、寝つけない、眠りが維持できない（夜中に何度も目が覚める）、朝早く目覚める、眠りが浅く眠った感じが無いといった状態が1ヶ月以上続き、身体に不調が出てくることをいいます。皆さんの訴えの大半は“寝つけない”ことのようにです。

寝つけない理由としては、①精神的な要因

- ②副交感神経の緊張・興奮
- ③メラトニンの分泌不足
- ④体内時計のずれ
- ⑤適度な体温になっていない 等。

「絶対にストレスが原因やわ」と訴える人が多いのですが・・・みんなからの話を聞いていて感じるのは、『朝、決まった時間に起きて日光を浴びる』ことができていないのではないのでしょうか。

私たちのからだは、朝、日光を浴びて、14～16時間ほどすると、睡眠を促すメラトニンというホルモンが分泌されます。そのため、朝に光を浴びない⇒夜にメラトニンがしっかり生成されない⇒眠れない のサイクルになってしまうのです。また、メラトニンの材料は、幸せホルモンと呼ばれるセレトニンです。セレトニンの生成にも、太陽の光が関係しているのです。



では、なぜ太陽の光でないとダメなのか？それは、室内の照明では300～500ルクスにしかありませんが、太陽の光は屋内でも2,500ルクス、屋外なら100,000ルクスと比べものになりません。屋外なら、雨の日でも5,000ルクス、曇りの日なら10,000ルクスとされています。

晴天の日は30分、雨の日でも1時間以上屋外で過ごす、セレトニン分泌に有効だと言われているので、寝つけなくて悩んでいる人は、少し散歩を試してみませんか？

9月9日は「救急の日」 9月7日～9月13日は「救急医療週間」

★こんな時はどうする？ もちろん、知っていますよね？★



すり傷：水道水でよく洗う



鼻血：小鼻を押さえて下を向く



やけど：水道水でよく冷やす



目にゴミ：洗面器にためた水に
顔をつけてまばたきする



突き指：氷などで冷やす



ねんざ：動かさない
ようにして冷やす

校内の AED や非常口の場所も覚えておきましょう！



一人で悩んでいませんか？

★あなたの声を聴かせてください★



ネットによる相談はこちら

