

ほけんだより 12月

12月の保健目標
寒さに負けない
健康づくりをしよう

令和6年12月13日
北区立都の北学園
保健室（後期課程）

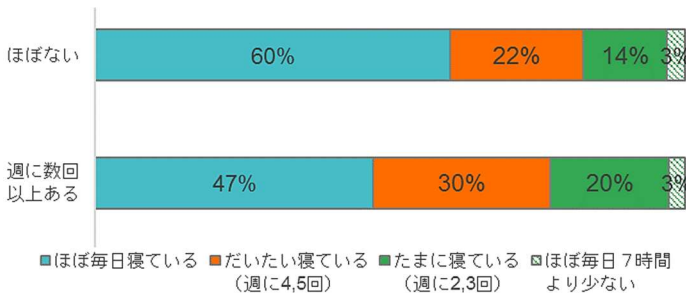
本格的に寒さが増し乾燥が強くなり、令和6年も残すところあと少しです。

今年の冬は様々な感染症が流行しています。マイコプラズマ肺炎やインフルエンザ、溶連菌感染症、新型コロナウイルス等があります。前期課程では、手足口病や伝染性紅斑(りんご病)も流行しています。裏面に一覧を掲載しているので、冬に流行する感染症やカゼについても知り、予防しましょう。

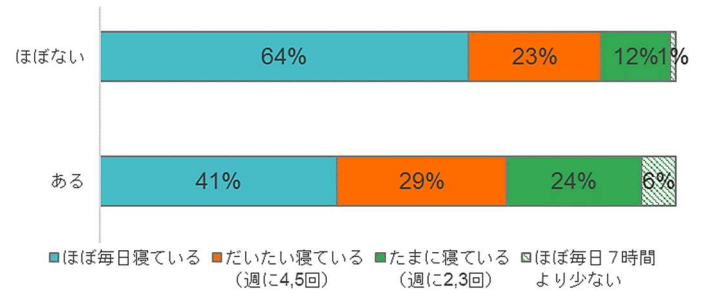
さて、感染症から身体を守る一番の基本は、「抵抗力を高めること」です。

下のグラフは、5月に行った生活リズム☆ステップ週間のアンケートより、体調不良と睡眠時間を比べています。ほぼ毎日7時間以上寝ている人は、ほぼ寝ていない人に比べて気分不良や頭痛を感じる割合が少ないことを表しています。原因は、睡眠不足によって体の休息ができていなかったり、自律神経が乱れていたりすることが考えられます。つまり、規則正しい生活リズム(=同じ時刻に起きる)と十分な睡眠で整えることができます。

気分が悪い日 × 7時間以上の睡眠



頭痛 × 7時間以上の睡眠



睡眠について、考えてみましょう♪

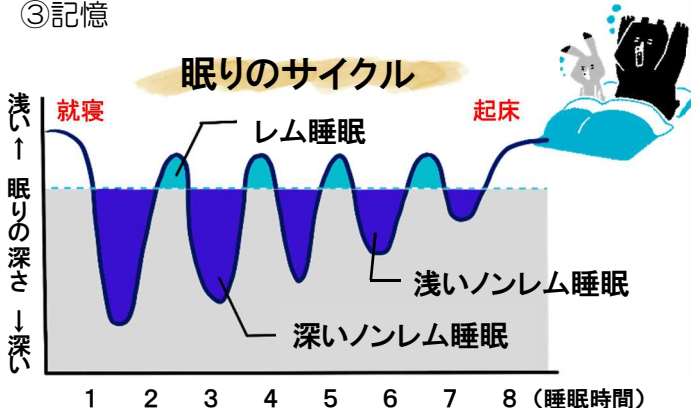
睡眠には、ふたつの段階があります。私たちが眠っている間、脳が活動し体は休む『レム睡眠』と、脳も体も休む『ノンレム睡眠』を約90分ごとに、5~6周繰り返しています。睡眠をしっかりすることは、体調を整えるだけでなく、勉強にも、スポーツにも、楽器の演奏にも、心の安定にもつながります。

睡眠の役割

- ①疲労回復・脳の成長
- ②脳のメンテナンス
- ③記憶

必要な睡眠時間

中学生は、
8~10時間！！



レム睡眠 「意味記憶」

英単語や数学等、脳が学習したことを覚える。過去の記憶と関連付けて思い出しやすいように整理し、長期記憶として固定する。



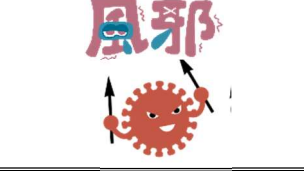
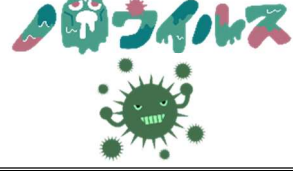
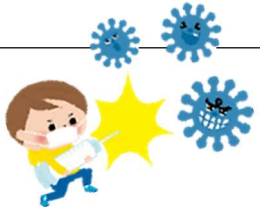
浅いノンレム睡眠 「手続き記憶」

スポーツの動作や楽器の演奏等、体が覚える。脳の中で新たな神経回路網が構築されて、記憶として固定する。

深いノンレム睡眠 「疲労回復・脳の休息」

成長ホルモンが分泌し、体の成長や疲労回復。(傷ついた細胞の回復・免疫・代謝の強化) 脳の休息や嫌な記憶を忘れる。

冬に気を付けたい感染症

	 新型コロナ	 インフルエンザ	 マイコプラズマ肺炎	 溶連菌	 風邪	 ノロウイルス
症状	平熱から高熱 乾いた咳、のどの痛み 頭痛、筋肉痛、関節痛 全身のだるさ、息切れ 味覚・嗅覚異常	高熱（38℃以上） 頭痛、筋肉痛、関節痛 「急な」全身のだるさ のどの痛み、鼻水、咳	[初期] 発熱・倦怠感・頭痛 【3～5日後】 咳（徐々に増強し、3～4週間続くこともある）	発熱（38～39℃） 咽頭痛 イチゴ舌（フツフツ） 全身の発疹	発熱（37～38℃位） くしゃみ、のどの痛み 鼻水、鼻づまり	発熱（37～38℃位） 吐き気、嘔吐 下痢、腹痛
潜伏期間	7日 （2～3日が多い）	1～3日	2～3週間	2～5日	2～5日程度 ウイルス（約200種）による	1～2日
治療薬	抗ウイルス薬（飲み薬・注射） 重症化リスクのある場合 中和抗体薬（注射）等あり	抗ウイルス薬（飲み薬・吸入） 発症後48時間以内に服用 すると発熱期間が短くなる	抗生物質	抗生物質	抗ウイルス薬はない 症状を和らげる薬のみ	抗ウイルス薬はない 症状を和らげる薬のみ
出席停止	5日間（発症日を0日目） かつ 症状軽快後24時間	5日間（発症日を0日目） かつ 解熱後2日	主治医の指示による （解熱し、症状軽快まで）	抗生物質服用後24時間	出席停止にはならない	主治医の指示による （症状がおさまるまで）
予防	アルコール消毒：○ 次亜塩素酸消毒：○ ワクチン：あり	アルコール消毒：○ 次亜塩素酸消毒：○ ワクチン：あり	アルコール消毒：○ 次亜塩素酸消毒：○ ワクチン：なし	アルコール消毒：○ 次亜塩素酸消毒：○ ワクチン：なし	アルコール消毒：○ 次亜塩素酸消毒：○ ワクチン：なし	アルコール消毒：× 次亜塩素酸消毒：○ ワクチン：なし
	手洗い・うがい 咳エチケット 換気 加湿（ウイルスに有効）					手洗い・うがい 原因食品の十分な加熱 （中心温度85℃・90秒）
感染経路		【飛沫感染】 感染した人のくしゃみや咳でウイルスが飛び散る 【接触感染】 ウイルスのついた手で鼻や口をさわる 【エアロゾル感染】 *新型コロナウイルス感染症のみ 発声等で空気中に浮遊する5μm以下のマイクロ飛沫				【経口感染】 ウイルスがついた手で 食事をする ウイルスに汚染された 二枚貝の不十分な加熱 【接触感染】 左の説明と同じ