

保健だより 1月



令和6年1月18日
須恵町立須恵中学校
保健室

冬休みが終わり2週間過ぎました。生活リズムは学校モードへしっかり戻ったでしょうか？

感染症も引き続き流行しているとニュース等で聞きますが、須恵中では大きな流行もなく今は落ち着いています。皆さんがしっかりと換気や手洗いをし、感染予防をしている成果かもしれません。

まだまだ油断はできない時期ですので、引き続き感染対策を、家でも学校でも行ってください。

3年生の皆さんは、いよいよ受験本番ですね！これまで積み上げてきた努力を、受験当日に発揮するためには、体調が一番大事です。つい頑張りすぎて無理をして、大事な時に体調が…なんてことないように十分に気を付けて、受験当日を万全な状態で迎えられるように準備しておいてください。

日中の集中力を高める睡眠の効果

睡眠には心身を休養させ、脳や体を成長させる重要な働きがあります。夜はぐっすり眠り、朝はすっきりと目覚められる「良質な睡眠」をとるためには、規則正しい生活を心がけましょう。

10代には、7~8時間の睡眠時間が必要だと言われています。日中に存分に力を発揮するためにも、生活リズムが不規則で睡眠時間が確保できていない場合は、1日のスケジュールを見直してみましょう。

★ 睡眠の役割 ★

体の回復と成長



脳の記憶の整理と定着

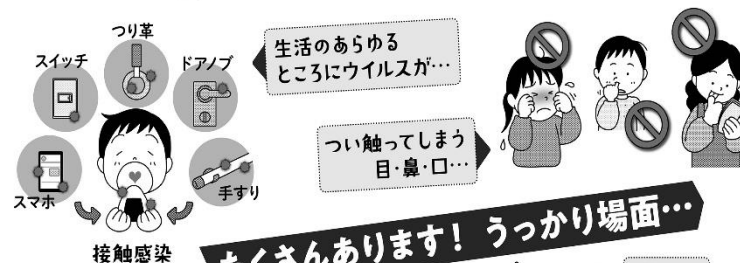
睡眠には心身の休養だけでなく、記憶の整理と定着、体を成長させるなどの重要な働きがあります。そのため思春期では、しっかりと睡眠時間の確保が必要と言われています。

食欲のコントロール

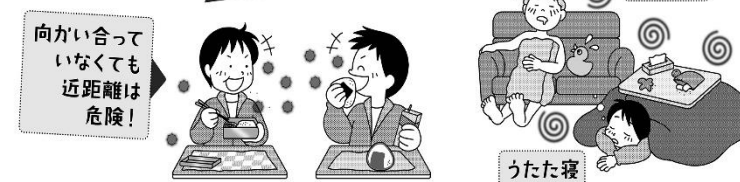
免疫力の向上

精神の安定

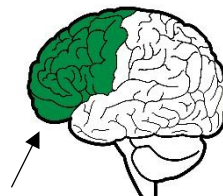
油断大敵！ うっかりしないで 感染症予防！



たくさんあります！ うっかり場面…



★ 睡眠不足が続くと脳の働きも低下する ★



(前頭葉)…人の脳で一番発達している部分
歯垢を深め、感情をコントロールし、知性的な働きをする。

- ・イライラする
- ・集中力の低下
- ・記憶・学習能力の低下
- ・推理力やひらめき力の低下
- ・人の気持ちを推しはかる能力の低下

睡眠時間が不足していると、脳にも影響を与えます。特に脳の大部分を占める前頭葉の働きが低下すると、成績が悪くなるだけでなく、日常でもストレスを抱えやすくなります。

★ 良質な睡眠につながるポイント ★

- ① 朝目覚めたら朝日を浴びる
- ② 朝食をしっかり食べる
- ③ 外で運動する
- ④ 眠気を感じる時は10分程仮眠する
- ⑤ 就寝の1~2時間前までに入浴する



エピペン®研修会



美谷本小学校 平成30年8月23日

エピペン®とは？



- アナフィラキシーショックを防ぐための補助治療剤(アドレナリン自己注射液)である。
- アナフィラキシー症状があらわれたときに使用する
- 医師の治療を受けるまでの間、症状の進行を一時的に緩和する

➡ **必ず救急車を要請する**

エピペン®を打つとどうなる??



- エピペン®の中には、アドレナリンが充填されている
- アドレナリンは、主に心臓の働きを強めたり、血圧をあげる作用がある

副作用

- ・血圧上昇や心拍数増加に伴う症状が起こる(動悸、頭痛、高血圧、振せんなど)
- ・一般的な小児の副作用は軽微であると考えられている

食物アレルギー症状：消化器症状

腹痛 下痢 気持ちが悪い 嘔吐



食物アレルギー症状：呼吸器症状



ゼーゼー 呼吸がしづらい せき込む
のどが締めつけられる感じ 声がかすれる
犬がほえるようなせき

食物アレルギー症状：アナフィラキシー

皮心・粘膜・消化器・呼吸器の
様々な症状が複数出現し、
症状がどんどん進行してくる状態

立たせたり、歩かせたりしない！！

アナフィラキシーショック

顔色が悪い ぐったり
座ってられない
意識がもうろうとしている
呼びかけに反応できない



アナフィラキシーの症状が出た時は

○全身症状

意識がもうろうとする
失禁など
唇や爪が青白い、顔色が悪い



血圧が低下している
可能性があるため、
仰向けにして、
足を15~30cm
くらい高くする

アナフィラキシーの症状が出た時は

○呼吸器症状

ゼーゼー苦しそう、犬がほえるようなせき
息がしにくい
持続する強いせき込みなど

寝かせない



呼吸を楽にするために、
上半身を起こし、
後ろに寄りかからせる

アナフィラキシーの症状が出た時は

○消化器症状

がまんできない腹痛
くりかえずおう吐

**あおむけに
寝かせない**



おう吐による窒息を防ぐために、
体と顔を横向けにする