

保健だより 2月

2020.2.1
国吉中学校

2月4日は立春。暦の上ではこの日から春が始まります。
立春を過ぎたころに降る雨を「寒明けの雨」。立春から春分までの間に初めて吹く強い南向きの風が「春一番」です。
季節は少しずつ春に向かっていますが、まだまだ寒い日もあります。
油断せずに体調管理はしっかりと！



《3学期の身体計測の結果》

() 内は、4月からの増減

	男 子		女 子	
	身 長	体 重	身 長	体 重
1年 平均	162.6 cm (+ 6.5 cm)	50.0 kg (+ 3.0 kg)	155.0 cm (+ 4.2 cm)	46.5 kg (+ 1.0 kg)
	身長伸び最大値：+ 8.5 cm (S君)		身長伸び最大値：+ 6.5 cm (Tさん)	
2年 平均	170.0 cm (+ 3.2 cm)	59.7 kg (+ 4.0 kg)	158.7 cm (+ 2.7 cm)	49.9 kg (+ 3.4 kg)
	身長伸び最大値：+ 9.4 cm (Y君)		身長伸び最大値：+ 5.3 cm (Sさん)	
3年 平均	168.5 cm (+ 3.1 cm)	60.4 kg (+ 3.6 kg)	160.0 cm (+ 1.2 cm)	55.6 kg (+ 1.8 kg)
	身長伸び最大値：+ 7.8 cm (H君)		身長伸び最大値：+ 1.5 cm (Tさん)	

★★★ 花粉の季節がやってきます。★★★ これってカゼかな？花粉症かな？

◆カゼの可能性が大

- 37度台の微熱がある
- のどが痛い
- 鼻水が粘っている
- 咳が出てきた
- 目はかゆくはない
- 2、3日のピーク



の後は、徐々に症状が落ち着く

◆花粉症の可能性が大

- 熱はない
- くしゃみが立て続けに出る
- サラサラの鼻水が出る
- 鼻づまりがひどい
- 目がかゆい
- 2週間以上、症状が続いている



Q：花粉症は何科へ行けばいい？

A：鼻の症状がひどい場合は耳鼻科、目の症状がひどい場合は眼科。
内科・小児科・アレルギー科で診察してもらえます。

Q：診断はどうやってわかるの？

A：血液の中に花粉に対する抗体があるかどうか、また鼻の粘膜のアレルギー反応があるかどうかで診断します。

Q：治療は早いほうがいい？

A：粘膜の炎症が軽いうちに治療を開始すると、炎症の進行が止まり早く正常に戻ります。



～夜はきちんと眠れてる？睡眠について考えてみよう！～

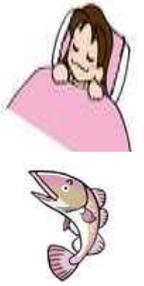
○ 睡眠には2種類ある。

睡眠中は、浅い眠り（レム睡眠）と深い眠り（ノンレム睡眠）が交互に現れます。脳が休む深い眠りのノンレム睡眠は眠ってから約3時間のあいだにまとまって現れます。



○ ノンレム睡眠は、高度な眠り！

からだを休める浅い眠りのレム睡眠は、魚類や両生類の眠りと同じ原始的な眠りです。人間は、脳が大きく発達した結果、脳を休めるためのノンレム睡眠が必要になったといわれています。



◎～◎～ 睡眠の○×クイズ ～◎～◎

① 睡眠は脳の活動休止タイム？

- ◎ 睡眠は、脳の仕事のひとつです。眠るとたくさんの種類の睡眠物質がでてきて、脳細胞の修復や学習等の記憶を整理をします。
しっかり眠ることで学習したことが定着します。 (答：×)



② 長く寝るほど身長は伸びる？

- ◎ からだを点検して修理したり、成長に関わったりする「成長ホルモン」は、深い眠りのあいだに多く現れます。
 大切なのは、時間ではなく眠りの質です。 (答：×)

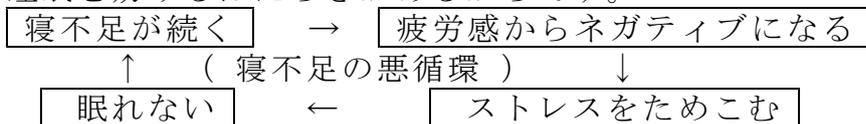


③ 体調が悪いと自然と眠くなる？

- ◎ ウイルスや細菌に感染すると免疫細胞が活発に働きます。このときに起こるのが発熱と眠気。からだは、深い眠りで回復をはかろうとします。体調が悪いときは、まず眠ること！ (答：○)

④ ストレスが原因で眠れなくなる？

- ◎ ストレスがあると不眠になりやすいのは、ストレスが原因で出されるホルモンには、睡眠を妨げるはたらきがあるからです。



(答：○)

~~~~ 受験本番！食事で実力を出し切る！！ ~~~~

試験前日 → 緊張気味の受験生。消化吸収力が下がっているので、生ものや揚げ物は、さけたほうが good！

試験当日 → 脳の栄養は糖質！消化されて糖質に変わるごはんやパンがオススメ。糖質をエネルギーに変えるのはビタミンB1です。豚肉や納豆・ハムのり・焼魚などに多く含まれています。