



2015. 10. 5
 天下茶屋中学校
 保健室



すばらしかった文化発表会舞台の部も終わり、秋の気配が濃くなってきました。

現在、更衣調整期間です。天気予報を参考に、体調や気温に合わせて制服を選びましょう。下着や寝具の調節をこまめにして、体調をくずさないように気をつけてください。保健室にも体調不良で来室する人が増えてきました。他府県では早くもインフルエンザが流行し、学級休業をした学校が出ています。

いずれにしても、石けんでの手洗い、うがい、十分な睡眠と栄養（食事）が健康管理の基本です。「またかあ～。わかってるし。」と、バカにしないで、実行しましょう。きっと効果がありますよ！

いつから大人？ 薬の場合

薬だけでいうと、大人になるのは15才以上。それまでは市販薬なら「小児用」を選びましょう。

15才未満は、薬の影響を受けやすい肝臓、腎臓、脳などがまだまだ未熟なのです。薬によっては子どもが飲む時には、大人の量より少なくして服用するものもあります。しかし中には子どもへの安全性が確立されていない成分を含むものもあります。ですから、勝手におとなの量を減らして飲むのはやめましょう。

どんなに体格が良くても、大人と同じ薬になるのは、15才になってからですよ！

プラシーボ？ からだの力？

プラシーボを知っていますか？ 実はこれ、いわゆる『ニセ薬』。何でもいいのです。薬効など全くなくても、「薬だ」と信じて飲むと、薬と同じ効果が現れるという話。

一番よく現れるのは、鎮痛（痛み止め）効果。痛みは不安や緊張で強くなる面があるので、薬を飲んだという安心感が、痛みを和らげるのかもしれない。「病は気から」そして、病を治すのは薬ではなく体の力だ、ということがよくわかる話ですね。

ちなみにプラシーボに限らず、ポジティブな思い込みは、よい結果を招きやすいそうですよ～♪



健康クイズ

次の下線部には、何が入るでしょうか？

- ① ___ を丸くする
- ② ___ を白黒させる
- ③ ___ を疑う
- ④ ___ が点になる



《ヒント》全部同じ字が入ります。

_____ どれも驚いた時に使う言葉です。

《こたえ》目

～同じ意味でもこんなにいろいろな表現があるのですね～

「見る」ことは「楽しい」

目は脳の出張器官とも言われます。そのわけは、脳が情報の約80%を目から得ているからだそうです。そんな目が「見ている」ものが、一日中、スマホの画面ばかりだと、つまらなくないですか？ 脳に届く画像は平べったくて、情報はとても限定的。退屈な感じがします。

読書の秋、芸術の秋、食欲の秋。本の中に広がる世界、心を揺さぶる絵や写真、目にもおいしい旬の食材などいろいろなものを「見て」



脳も楽しませてあげませんか？



(イラスト：月刊 健より)

10月5日 保健委員の校内放送より

「^{すいみんぷそく}睡眠不足の人が、^{かくりつ}カゼをひく確率は、^{きゅうそく}十分に休息を取った人より4倍高い」

という研究結果が、8月31日、アメリカの^{がくじゅつし}学術誌で、発表されました。



研究チームは、まず、実験に参加した164人に健康診断を受けさせ、
ストレス、^{きしつ}気質、お酒を飲むか、タバコを吸うか、などを質問票に回答させました。

実験参加者の習慣的な睡眠時間は、実験開始前の1週間、ホテルに滞在させて測定しました。

それから、ホテルに^{かくり}隔離した時点で、164人にカゼのウイルスを鼻から入れて、ウイルスが
定着したかどうかを確かめるため、粘液サンプルを毎日取って、1週間にわたり観察しました。

その結果、睡眠時間が6時間未満だった人は、7時間以上だった人に比べて、カゼにかかる
確率が4.2倍高いことが分かりました。睡眠時間が5時間未満の人は、カゼにかかる確率が
4.5倍と、さらに高かったそうです。

この結果は、実験に参加した人の年齢、ストレスレベル、人種、教育、収入などとの関連は
見られず、タバコを吸うかどうか、関係ありませんでした。

カゼをひく確率に、もっとも関係があったのは、やはり「睡眠」だったそうです。



そこで、ぐっすり^{ねむる}眠る6つのコツ！

①夕食は、和食など消化の良いメニューを選び、寝る3時間前までを目安に済ませましょう。
脂っこい消化吸収の悪い食事は避けましょう。

- ②ベッドや布団の上での食事はダメ！
ベッドや布団は、寝るためだけに使用し
ふとんに入ったら寝る！というパターン
を作りましょう。
- ③筋力トレーニングやジョギングなどの運
動は、寝つきを悪くするので、寝る2時
間前には止めましょう。
- ④寝る直前まで、ネットのゲームやSNS
などに夢中になると、脳が興奮するため、
やはり寝る2時間前から控えてください。
- ⑤寝る前は、ぬるま湯に入ったり、ストレッ
チをしたりして、リラックスを心がけまし
ょう。気持ちが落ち着くような音楽を聞くの
も良いそうです。寝室は明かりを落としま
しょう。
- ⑥休日の寝だめは、平日の起床時間プラス2
時間程度まで。
例えば、平日の朝7時に起床している人は、
休日は、朝9時頃までには起きること。

以上6つのことに注意して、質の良い睡眠をとり、カゼをひかない身体を作りましょう。