

保健だより 11月号

令和5年度
丹原高等学校
生徒保健委員会



日が暮れるのが早くなりました。秋の夜長をのんびり過ごすのもいいですが、なんとなく眠れないときは、こんなことを試してみてください。

※ 眠れず困っている人には、次ページに「うまく眠るためのコツ」を紹介しています。

【ぬるめのお風呂にゆっくり入る】

血行をよくすることで、深部体温（体の内部の体温）が放散されて下がりやすくなり、生体リズムに合わせて眠る準備に入ることができます。



【温かい飲み物を飲む】

深部体温が一時的に上昇し、その後に低下する下げ幅が広がり、よい睡眠が得られると言われています。

カフェイン入りは×。
白湯がおすすめです。



2年1組保健委員（曾我）

保健委員がピックアップ【健康ニュース】

「コロナワクチンの礎 ノーベル賞」

読売中高生新聞 2023.10.13

今年のノーベル賞が発表され、生理学・医学賞にはペンシルベニア大学（アメリカ）のカタリン・カリコ特任教授(68)とドリュー・ワイスマン教授(64)が選ばれた。「メッセンジャーRNA(mRNA)」という遺伝物質を使ったワクチン開発の礎を築いたことが選出の理由だ。2人の研究は新型コロナウイルスのワクチンの早期実用化につながり、文字通りコロナ禍の猛威から人類を救うことになった。〔中略〕

新型コロナの流行が始まり、20年1月末にはWHOが緊急事態を宣言。カリコ教授を迎えたドイツの製薬会社等は、この年のうちにワクチンを実用化してみせた。過去の人類と感染症との戦いではあり得なかった驚異的な速度だ。



従来のワクチンは、無害化したウイルスを体内に入れて抗体を作るといいますが、mRNAワクチンは、病原体の「設計図」を送り込むことで免疫をつけるという仕組みだそうです。

最近、生物の授業で細胞やmRNAについて学んだので、このニュースに関心を持ちました。

2年1組保健委員(玉井颯)

起立性調節障害について



1日のうち午前中に体調不良が起きることが続く人は、血圧の低下と脳血流の減少が原因で起こる起立性調節障害かもしれません。

身体症状（不快な症状が3つ以上長く続いている人は要注意）

- | | |
|----------------------------|-----------------|
| 1 立ちくらみやめまいを起こしやすい | 6 顔色が悪い |
| 2 立っていると気持ち悪くなる、ひどくなると倒れる | 7 食欲不振 |
| 3 入浴時や嫌なことを見聞きすると、気持ちが悪くなる | 8 時々おへそ周りがひどく痛む |
| 4 少し動くと動悸あるいは息切れがする | 9 疲れやすい |
| 5 朝なかなか起きられず午前中調子が悪い | 10 頭痛が起こりやすい |
| | 11 乗り物に酔いやすい |

慢性的な睡眠不足が原因になることもありますので、不調を感じた時は、睡眠時間を確保して、しっかり眠ることを意識しましょう。

うまく眠るためのコツを紹介します



1 光を味方につける

日中は明るい場所、日没以降は照明を落とした場所で過ごすことで、体内時計が整い、正しい睡眠リズムをつくることができます。

2 寝る直前に体や頭を刺激しない

×NG 寝る直前の筋トレや入浴
体温を上げて睡眠を妨げます。

×NG スマホの使用
脳を覚醒させ、画面の光が体内時計を狂わせます。



3 眠くなってから布団に入る

布団に入ってから眠りにつくまでに30分以上かかっている人は要注意です。この時間が長いほど、入眠困難になり、朝も起き辛くなります。だらだらとスマホを見て眠れない人は、布団に持ち込まないことが重要です。