

保健だより 2月号

令和5年度
丹原高等学校
生徒保健委員会



いよいよ花粉のシーズンです。今年のスギ・ヒノキの花粉飛散数は、平年より減少すると予想されています。しかし、油断は禁物です。花粉症は突然発症することもあります。なるべく花粉を吸いこまないよう、外出時はマスクや眼鏡で花粉を防ぎましょう。

その症状、花粉症？ かぜ？ セルフチェック！

花粉症	かぜ
<input type="checkbox"/> くしゃみが発作的に連続して出る	<input type="checkbox"/> 黄色く、粘り気のある鼻水
<input type="checkbox"/> 透明でサラッとした鼻水	<input type="checkbox"/> 微熱や高熱がある
<input type="checkbox"/> 目のかゆみ、涙が出る	<input type="checkbox"/> 喉に痛みがある、咳が出る
<input type="checkbox"/> 昼から夕方にかけてひどくなる	<input type="checkbox"/> 症状は数日で治まる



1年4組保健委員（飯尾）

保健委員がピックアップ【健康ニュース】

「歯周病検診に20歳、30歳追加 4月以降、若年患者増加で厚労省」

共同通信 2024.1.18

全身の病気リスクに影響する歯周病の患者が若年層でも増えているのを受け、厚生労働省が4月以降、健康増進法に基づく自治体の歯周疾患検診の対象年齢を拡大し、20歳と30歳を追加する方針であることが18日、同省へ取材で分かった。切れ目のない歯科検診体制を整えて早期治療を促し、健康寿命延伸につなげる。

現行は、乳幼児期と学齢期はそれぞれ母子保健法と学校保健安全法に基づき歯科検診が実施されている。歯周疾患検診は40歳から10歳ごとに70歳までが対象で、75歳以上は高齢者医療確保法による検診がある。（以下略）



歯周病は、細菌の感染によって歯ぐきが赤く腫れ、ひどくなると歯が抜けてしまう病気です。30代の3人に2人は歯周病と言われており、高齢者の問題ではなくなってきたようです。

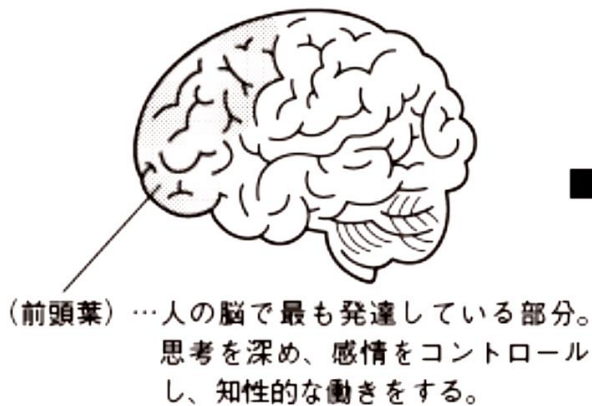
高校生の間は、毎年歯科検診がありますが、卒業後は自分から検診や治療を受けなければいけないと感じました。

1年4組保健委員（宗野）

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。宿題に追われたり、友人や恋人の電話に付き合ったり、ゲームを夜中まで続けたり…と、睡眠時間が確保できていない人は、生活リズムを見直してみましょう。

★睡眠不足が続くと脳の働きも低下する★



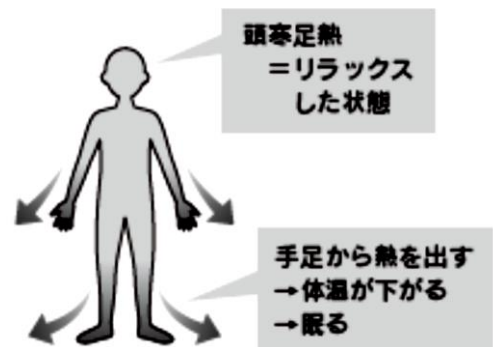
- ・イライラする
- ・集中力の低下
- ・記憶、学習能力の低下
- ・推理力やひらめき力の低下
- ・人の気持ちなどを推し量る能力の低下



よい睡眠は「頭寒足熱」

眠る前にリラックスして過ごすと、手足が温かくなり、熱を外に逃がすことで体温が下降します。体温がスムーズに下がっていくことで寝つきがよくなります。

寒い日は、足を湯たんぽで温めたり、寝る前にゆっくり入浴したりするのもいいですね。



寝だめはダメ！

予定のない休日、お昼近くまで寝続けている人もいるのではないのでしょうか。

平日と休日の起床時間の差が2時間以上あると…

- ① 睡眠の質が低下する
- ② 日中の眠気やイライラ感が増す
- ③ 学業成績の低下

等の悪影響があるという研究データがあります。

どうしても休日はゆっくり寝たいという人は、平日との差を2時間以内に留めるか、普段より早く寝て、起床時間をずらさないようにすると良いみたいですよ。