

ほけんだより

令和5年5月号
埼玉県立上尾橋高等学校
保健室

身近だけど、奥が深い睡眠のお話・・・



上尾橋高校に入学、進級して1か月がたちました。新しいクラスには慣れましたか？さて、ゴールデンウィークのあとは睡眠のリズムが乱れて、夜眠れず、朝起きられなくなる人が多くなる時期です。もし夜に眠れなくても、朝は決まった時間に起きましょう。人は起きてから15時間～16時間たないと眠くならないと言われてるので、ゴールデンウィークに昼の12時に起きていたとすると、12時+16時間=28時・・・1日は24時間だから、次の日の朝4時にならないと、眠くならないことになります。

12時 13時	14時 15時	16時 17時	18時 19時	20時 21時	22時 23時	24時 1時	2時 3時	4時 5時	6時 7時
起床	2時間	4時間	6時間	8時間	10時間	12時間	14時間	16時間	起きる時間

お昼の12時に起きると、22時(10時)や23時(11時)の寝る時間になっても全然眠くなりません。夜中の1時、2時、3時になっても眠くならず、明け方の4時ごろにやっと眠くなり、学校に行くために起きる時間の、6時や7時には熟睡して起きてられません。脳の時計はずれた時間を、1週間に1時間程度しか直せないの、6時間早く起きるためには、6週間かかります。睡眠のリズムが乱れたのが、ゴールデンウィークの間だけのような短期間なら、数日ががんばれば元に戻るかもしれませんが、長い間昼夜逆転の生活をしている人の場合、急に早起きすると逆効果になってしまいます。

また、睡眠のリズムが戻っても、睡眠時間が足りていなければ朝は起きられません。

睡眠時間が足りていても、いびきや無呼吸などによって熟睡できていなければ、朝は起きられません。

ちなみに、学校に行くために「徹夜(オール)をするのは、逆効果になることがほとんどで、絶対にやめた方がよいそうです。(良い睡眠リズムの整え方(v.2.0)～睡眠覚醒相後退障害の治療法 名古屋市立大学大学院薬学研究科 教名古屋市立大学大学院薬学研究科 教授 かわみず病院 内科 睡眠障害特診外来 桑 和彦先生資料参照)

遅刻しないで学校に来て、1日学校で過ごせることは、全日制普通科の上尾橋高校を卒業するためにはとても大切なことなので、睡眠のリズムや不眠などで悩んでいる人は早めに保護者や保健室、医療機関などに相談しましょう。また、心配ごとや悩みごとがあって夜眠れなかったり、夜中や朝早く目が覚めたりする人は、心配ごとや悩みごとを誰かに聞いてもらいましょう。誰に相談してよいかわからないときは、保健室に来てくださいね。



学校医・学校薬剤師・S C・S S Wの先生方です



内科校医	佐川内科小児科医院	佐川 圭助 先生
歯科校医	池田歯科医院	池田 和男 先生
眼科校医	上尾ふれあい眼科	関口 悟子 先生
耳鼻科校医	Ageo town クリニック	本間 利生 先生
学校薬剤師	日吉薬局	日吉 喜美子 先生
スクールカウンセラー(SC)		川久保 純子 先生
スクールソーシャルワーカー(SSW)		金 潤実 先生

SC や SSW に相談してみたいと思う人は、担任の先生か保健室に申し込んでください。(予約制です)保護者も相談できます。

5月8日から新型コロナウイルス感染症の扱いが変わりました

約3年間、感染していない濃厚接触者も自宅待機をしないとイケないとか、発熱などの風邪症状があれば出席停止とか、特別な感染症として対応してきた新型コロナウイルス感染症の扱いが5月8日から変わりました。



<出席停止扱いになる場合>

- 1, 新型コロナウイルス感染症陽性になった時(医師の診断が必要です)
- 2, 新型コロナウイルス感染症は陰性。でも、発熱や風邪症状など普段と違う症状があって、医師等が登校しないように指示した時



<出席停止期間>

「発症した後 5 日を経過し、かつ、症状が軽快した後 1 日を経過するまで」が基準

↑表現は違いますが、1番短くてもインフルエンザと同じ6日間。火曜日発症なら早ければ翌週の月曜日から登校可能です。

※なお、発症から10日を経過するまでは、マスクの着用をお願いします。

<出席停止の手続き>

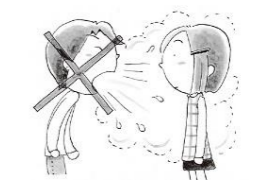
- 1, 担任に、発症した日や受診した病院、症状などを電話で伝えてください。
- 2, 登校が可能になったら、受診したことがわかるもの(病院の領収証や薬の説明書のコピーなど)を担任に提出してください。



- ・どんな症状が
 - ・いつから
 - ・受診の有無や予定
- などもあわせてお知らせください

<普段の生活で気をつけること>

- 1, 発熱やのどの痛み、咳等の症状がある場合には、無理をして登校しないで自宅で休養してください。
- 2, 毎日の検温や健康観察の提出は不要ですが、学校で体調が悪い時にはすぐに先生に言いましょう。
- 3, 咳やくしゃみの際には、咳エチケット(咳やくしゃみをするときには、人がいないほうに顔を向けて、マスクや洋服などで口をふさぐ。手でふさいだ時にはすぐに手を洗う)を守りましょう。
- 4, 黙食は不要ですが、大声は出さず、換気をしながら食べましょう。
- 5, 外から教室に入る時やトイレの後、食事の前後などは、流水と石けんでこまめに手を洗いましょう。



学校の中では、マスクをしないことを基本としますが、マスクをすることは個人の判断にまかせます。ただし、体育の授業や運動部、自転車や歩きの登下校などは熱中症の危険があるため、なるべくはずしましょう。

養護教諭(保健室の先生) 柳(やなぎ)です

上尾橋高校の保健室で、ケガや体調不良の時はもちろん、友だちトラブルや家族の悩み、恋人との関係、アルバイト先でのトラブルなど、困った時の SOS をたくさん聞いてきました。こんなことを相談していいのかな?と思っても、遠慮しないで話してみてください。また、ほけんだよりには、表面に体の健康、裏面に心の健康について書いています。裏面は字が多いかもしれませんが、少しずつ読んでみてくださいね!

