

# ほけんだより



令和6年5月  
保健室

## 睡眠のリズムを整えよう



新学年になって1か月が過ぎ、そろそろ疲れを感じるころと思います。特に1年生は、中学生の時よりも通学時間の変化や朝練などで起きる時間が1時間以上早くなった人も多くみられます。GWも終わり、中間テストが控えていますので、リズムを整えて授業に集中できるようにしましょう。

脳は、朝の光が目(網膜)から脳に届けられると、その16時間後(子どもは14時間後)に眠くなる仕組みになっています。つまり、朝

のタイミングで夜の眠気がつくられるのです。例えば、普段、朝6時に起きている人は、その16時間後の夜10時ごろに眠くなります。

また、午後眠気がでてきたら、30分以内の仮眠をとってみましょう。仮眠の長さが、1~5分程度でも頭をスッキリさせることができます。6~15分だと、脳内の睡眠物質も分解されて、その後の作業効率が上がることが証明されています。30分以上だと、仮眠ではなく深い眠りに入ってしまう。かえって頭が働かず、作業効率が下がるなどの悪影響があるので注意しましょう。



## 週末の寝だめはおすすめしません



例えば、週末に朝10時ごろまで寝だめをしたとします。すると、その人の脳が次に眠くなるのは、朝10時の16時間後の夜中の2時になります。日曜日など寝だめをした日の晩は、「そろそろ眠る時間だな」といつも通りの時間に就寝してもなかなか寝つけないことがあります。

また、起きる時間が3時間以上ずれると、イライラしたり、やる事が億劫になったりして疲れが取れません。週末の朝、ゆっくり寝るのはいつもの起床時間+3時間以内を心がけましょう。

ワコール「毎日を充実させる睡眠の法則③、④」より

## 薬を正しく使えていますか？

病院で風邪薬をもらいました。早く治すには？



- A 指示された量の薬を飲んで安静
- B 早く治したいので、指示されたよりも多く薬を飲む

薬は決められた量より多く飲んだからといって、よく効くものではありません。多く飲むことによって、副作用や中毒が現れることもあります。また、症状が治まった・効かないからといって使用をやめると、病気が再発することや完治しないことがあるので、自分で判断せず医師・薬剤師などの専門家に相談しましょう

薬を飲むタイミングを表す「食前、食後、食直前、食間、<sup>とんぶく</sup>屯服」、それぞれの言葉の意味を知っていますか？



薬は決められたタイミングに飲まない効果がなかったり、副作用が生じたりします。必ず決められたタイミングで飲みましょう。

- 食前：胃の中に食べ物が入っていないとき  
(食事の1時間~30分前)
- 食後：胃の中に食べ物が入っているとき  
(食事の後30分以内)
- 食間：食事と食事の間(食事の2時間後が目安)  
※食事中に飲むことはありません
- 屯服：発作時や症状がひどいとき

「頭痛薬ください」「胃薬ありますか？」と保健室にくる人がいます。基本的に学校では薬を渡すことはできません。体質は人それぞれ違うので、飲み慣れていない薬を飲むことは、副作用やアレルギーの関係からも危険があります。頭が痛いとき、お腹が痛いとき、自分が普段から飲んでいる薬がある人は、かばんに1~2回分を入れて持つようにしましょう。

また、「もらった薬を飲んだけど効かない」と言って、自分がどんな薬を飲んだかわかっていない人もみかけます。自分の体に大きな影響を与えるものであることを自覚し、正しくつきあいましょう。



保健室では薬を渡せません。