

# ひだまり 7月

水海道中学校  
保健室



寝苦しい季節がやってきました。今年の暑さは、災害級の暑さと報じられています。暑い夏は疲労がたまりやすいことから、熱中症などの体調不良には、一刻も早く対処が必要となります。まずは、睡眠をしっかりとするようにしていきましょう。

## 熱帯夜に負けない！ 簡単安眠アドバイス♪

<p>寝る前に明るい光を浴びない</p> <p>夜のメールチェックはほどほどに</p>	<p>冷感素材の寝具や保冷剤・アイス枕を活用</p> <p>手や足に当てると気持ちがいいですよ</p>	<p>エアコンや扇風機もタイマーを使って上手に活用</p> <p>26℃ 3時間 温度は高めめの26℃、タイマーは3時間で</p>	<p>寝る1時間前にぬるめのお風呂に入る</p> <p>シャワーだけよりも深部体温が下がりがやすくなります</p>
---	---	---	---

## 睡眠が **大切** な理由

- ① 脳を休ませるため
- ② 成長を助け、疲れを回復させるため
- ③ 免疫力を高めるため

**眠りのリズムは、朝、光を浴びた時刻によって、その晩、寝る時刻がきまります。**

## 体内時計って何？

◆ **光を浴びると体内時計がリセットされる**  
 朝、光を浴びると体内時計が朝を認識し、リセットされます。

◆ **朝、光を浴びてから15～16時間後に眠くなる**  
 体内時計の働きで、朝、光を浴びてから15～16時間後に自然に眠気が発生します。このときに寝床につくとスムーズに眠れます。



## なぜダメなの？ タバコ・アルコール

### ① 健康な生活・体の成長の大敵！！

- タバコには…
- ガンや血管・心臓・肺の病気、歯周病などになりやすくなる
  - 食欲がおちる ● 肌がある
  - 運動能力や考える力がおちる

アルコールには…

- 脳の細胞がこわされる
- 骨や内臓のはたらき・成長に影響が出る



### ② やめたくても、やめられない？ 依存性

タバコに含まれる「ニコチン」やアルコールには、ずっととり続けていると、その物質が体内に少なくなったときにイライラしたり、落ち着かなくなったりする「依存性」があります。とくにアルコールは、症状がすんでいくと、仕事や勉強が手につかなくなったり、暴力をふるったりするようになってしまいます。

### ③ さらに危険な薬物への「入り口」に？！

タバコやアルコールは「ゲートウェイ（入り口）ドラッグ」ともよばれます。これらはお店や自動販売機で簡単に手に入りますが、れっきとした薬物（ドラッグ）。日常的に摂ったり使ったりしていると、警戒心や抵抗がうすれ、さらに害や依存性が強く、法律で禁止されている危険な薬物にもだんだんと興味をわき、やがて手を出してしまうことがあるといわれています。

## つめはからだの不調をあらわす

体の調子が悪いと、スプーンづめや二枚づめなど、つめにも変化があらわれます。

● スプーンづめ ●



つめが反る

● 二枚づめ ●



表面が割れる

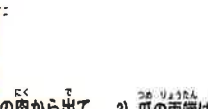
△▽△ **正しい爪の切り方** △▽▽ 爪の切りすぎや伸ばしすぎは、トラブルの原因になります。正しく爪を切りましょう。



1) 手を温めて、爪をやわらかくします。



2) 手のひら側から見て、指の肉から出て



3) 爪の両端は切り過ぎないようにしましょう。また、先端はまっすぐに切りましょう。

## 爪に関する Q & A

### 1日にどのくらい伸びるの？



爪は1日に約0.1～0.2mmずつ伸びており、爪全体が新しく生え変わるには約6ヵ月かかります。

### 除光液って爪に悪いの？



除光液はマニキュアをふきとると同時に、爪の表面の油分もふきとるので、爪を乾燥させ、爪が割れやすくなります。

## 水虫を防ぐために

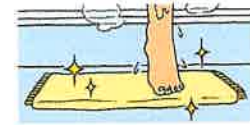
水虫とは、足の指の間や足の裏に白癬菌（はくせんきん）というカビの一種が寄生して起こる病気です。白癬菌は高温多湿な環境を好むため、夏場是水虫に最も警戒すべき季節です。

### 足は毎日洗い、しっかりと乾かす



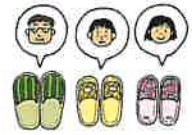
毎日洗うだけでなく、よく乾かすことも大切です。ドライヤーの冷風がおすすめです。

### バスマットは清潔に



バスマットは白癬菌の温床になりやすいので、よく乾かして清潔にしておきましょう。

### マイスリッパを使う



家族でスリッパの共用は避けましょう。一人1足が基本です。

部屋の掃除はこまめに白癬菌の潜ざったほりやゴミを身の回りから遠ざけましょう。

### 足下は通気性を重視して

水虫に蒸れは禁物！靴や靴下は、なるべく通気性がよいものを選びましょう。

### 水虫？と思ったら病院へ



市販薬を試したり、爪の水虫をペディキュアでかくしたりせず、異常を見つけたらすぐに病院に行きましょう。水虫とよく似た病気もあるため、勝手な判断で薬をつけたりすると悪化させてしまうことがあります。