

元気が一番！

川口市立高等学校 保健室

令和2年5月7日発行 No.2

5月になりました。皆さん、自宅ではどのように過ごせていますか？当初の予定では5月7日からの学校再開ということでしたが、新型コロナウイルスの感染拡大が思うように収まらず、休校の延長が決定しました。学校の再開日を楽しみに準備をしていた人も多くいると思いますが、もうしばらく我慢が必要なようです。

治療薬やワクチンがない今の状況下で感染拡大を防ぐためには、一人ひとりが自分自身を守ること、感染しないようにすることしか方法はありません。共に頑張りましょう。



体内時計は整っていますか？

体内時計とは、1日のリズムを作り出している生まれつきからだの中に備わっている時計のことです。朝になると自然と心身が活発になり、夜になると自然と眠くなるように調節されています。自粛生活が続く、家の中でずっと過ごしているうちに昼夜逆転に近いようなリズムになってしまっている人もいるのではないのでしょうか。一度崩れてしまったリズムを元に戻すのは至難の業で、強い意志と努力が必要になります。

体内時計の働きとは？

体内時計の中心は、脳の「視交叉上核」という場所にあります。からだのほぼ全ての臓器に生体リズムがあり、視交叉上核からの指令により「自律神経（血圧や体温の日内変動、ホルモンの分泌、代謝や内臓の活動等）」の調節が行われています。



体内時計が乱れると

からだ中の様々な臓器の生体リズムが乱れるため、自律神経の調節が正常に動かなくなります。その結果、以下のようなからだの不調が出現します。

- *夜に眠れない&朝起きられない
- *日中ずっとだるい
- *食欲がわからない など

免疫力も落ちます！

体内時計を整えるには

①朝起きたらカーテンを開け、太陽の光を浴びよう。
※雨でも曇りでも太陽の光は届きます。

②起床時間を一定にしよう。

③朝食を食べよう。

④就寝前のPC、TV、スマホ、ゲーム等は避けよう。

※液晶画面から発せられるブルーライトは、太陽の光と同じぐらいの光刺激があります。



実は、ヒトの体内時計は24時間よりもやや長く、地球の自転周期である24時間とは少しズレがあります。この少々のズレが日々積み重なると、最終的には昼夜逆転という状況を招きます。しかし、全ての人が昼夜逆転になっているわけではありませんね。それは「光を浴びる」ことでズレをリセットしているからなのです。朝、太陽の光が目に入ることで体内時計がリセットされ、新たな24時間が始まります。

生徒の皆さん!!

5月中も引き続き、健康観察カードへの検温結果の記入をよろしくお願いします！

休校が長期化しています。健康観察カードへの検温結果の記入を引き続き行い、自身の生活習慣の確立と体調の把握、管理をしっかりと行うようお願いいたします。先の見えない状況に不安も多くあると思います。心配事や体調面での不安等があれば、学校まで連絡をしてください。また、発熱やひどい倦怠感等の風邪症状が続く場合も、必ず学校へ連絡をお願いします。

