

# 12月

# ほけんだより

桜小 保健室

2020.12.22

## 12月の保健目標

## 寒さに負けない体をつくろう!

今年も残すところ後わずかとなりました。クリスマスやお正月など、冬休みを楽しみにしている人も多いのではないのでしょうか。冬を元気にすごすために、丈夫な体をつくり、感染症を予防しましょう。

## 冬休みもけんこうに過ごそう!

**ふ** きそくな  
生活リズムに  
ならないように!

**か** ラガラ  
やらすぎ、  
み 見すぎに注意!  
ゲームやテレビ

**み** がこう!  
は 菌1本1本を  
ていねいに

**ゆ** だんせず  
お休み中も  
かぜ予防を

**す** ききらい  
なくして栄養  
バランスよく

◆冬休みの宿題 保健室から「冬休み歯みがきカレンダー」を配ります。毎日、歯みがきを  
をていねいにし、歯や歯肉（はぐき）の健康を保ちましょう。



## おうちの方へ withコロナの生活の中で

新型コロナウイルス感染症について新たな情報が出てくる中でも、手洗い・マスク・換気など、これまでの感染症対策が有効とされています。感染症予防の基本（感染源を絶つ、感染経路を絶つ、抵抗力を高める）に忠実に行動することが大切です。

また、新型コロナウイルスの撲滅は難しく、今後も with コロナの生活が求められます。家族にも感染が疑われる人が出るかも知れません。その場合は、下の内容に留意し、保健所や医療機関の指示に従いましょう。そして、感染が疑われる人が安心して療養できるよう、周りの人は支援・配慮（当事者への言葉かけ、プライバシーの保護）をしたいものです。

## 家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合の家庭での注意点

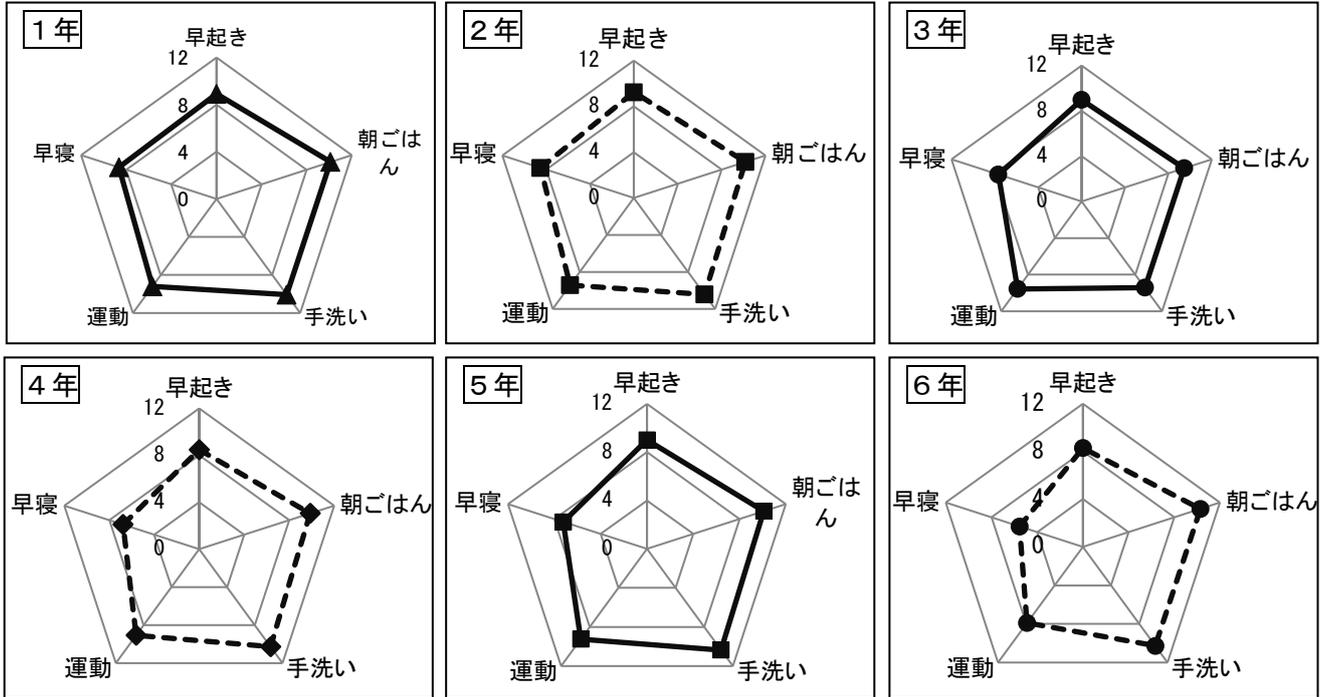
<p>他の家族と部屋を 可能なかぎり 分ける</p>	<p>できるだけ 限られた人が お世話をする</p>	<p>できるだけ全員が マスクをつける</p>	<p>こまめに石けんで 手洗いをする</p>
<p>部屋の換気をする</p>	<p>共用する部分 (取っ手、ドアノブ 等)を消毒する</p>	<p>体液で汚れた リネン、衣服を 洗濯する</p>	<p>ゴミ(鼻をかんだ ティッシュなど)は 密閉して捨てる</p>

参考:日本環境感染学会「新型コロナウイルスの感染が疑われる人がいる場合の家庭内での注意事項」、厚生労働省「新型コロナウイルスに関するQ&A(一般の方向け)」

# 生活リズムチェックありがとうございました

11月には、3色そろった朝食の用意やお子さまへの言葉がけなど、生活リズムチェックにご協力いただきありがとうございました。生活リズムは、気を付けていないと乱れてしまったり、それが時として体調不良につながります。児童が生活リズムをコントロールする力を身につけられるよう、今後もお力添えをお願いします。

## <各学年の取組結果の平均>



# 過眠症について

特定非営利活動法人日本過眠症患者協会  
代表理事 朝井 香子

引用文献:健康教室 2020.9, p100-103, 東山書房

授業中に居眠りを何回も繰り返してしまう児童生徒さんはいないでしょうか？推奨される年齢に応じた睡眠時間（小学生9時間以上、中学生8時間以上）を確保し、質の良い睡眠が取れていれば、日中に眠たいわけがありません。しかし、授業中に睡魔に襲われたり、実際に眠ってしまったりする児童生徒さんがいたら、それは明らかなサインです。決して怠けやさぼりではありません。睡眠時間が標準で睡眠環境にも問題がない場合、過眠症の疑いがありますので、お近くの睡眠外来に行きましょう。睡眠専門医のいるクリニックは、日本睡眠学会のホームページ内にある「睡眠医療認定一覧」(<http://jsr.jp/list>)に載っています。

## <日中に眠気を伴う病気>

中枢性過眠症	ナルコレプシー	日中の過度な眠気が基本症状で、耐えがたい睡眠要求や日中に眠り込んでしまうことを繰り返す。タイプIは情動脱力発作が多くに見られ、その他はタイプIIとされる。どちらも日中の仮眠後には爽快感をもつ。夜間睡眠の分断化を訴える患者が多い。
	特発性過眠症	日中の過度な眠気が情動脱力発作なしで起こる。多くの患者が1日の総睡眠時間が660分以上であり、夜間睡眠の分断化は見られない。覚醒困難で何回も覚醒する際に再び眠り込み、自動症や混乱を伴う。昼寝は60分を超えることもあり、起きた時には爽快感はない。
	クライネ・レビン症候群	1日16~20時間眠る過眠病相期が1~2週間ほど続き、その間は食事と排泄のためだけに関わることが起き出す。睡眠時間や覚醒期間が個人差があるが、病相期が少なくとも18か月に1度は繰り返される。病相期は認知機能障害、精神症状、行動障害を伴い、病相期の間の寛解期にはすべてが正常になる。
	睡眠不足症候群	耐えがたい睡眠要求があったり、日中に眠り込んでしまったりする。睡眠時間はその年齢相応の基準値よりも短く、総睡眠時間を延長させると眠気の症状が解消する。患者は実際の睡眠量と必要な睡眠量の差を把握していない。週末の夜や休日に睡眠時間が著しく延長する所見が見られる。
	長時間睡眠者	年齢相応の標準的な睡眠時間よりも長い睡眠を取る人のことで、一般的には成人で10時間以上である。年齢の標準値よりも2時間以上長ければ長時間睡眠者とされる。平日は睡眠を9時間ぐらいいにして乗り越え、休日に睡眠負債を取り戻すように12時間以上寝たりする。長時間の夜間睡眠を取れば眠気は消失する。
二次性過眠症	不眠症	眠る機会や環境が適切であるのに、睡眠の開始と持続、安定性、質に持続的な障害が認められ、日中に機能障害が認められる状態。寝つけない、睡眠が維持できないという訴えが多いが、小児の場合、就寝時のぐずり、夜間の頻回の覚醒、1人では眠れないなどの特徴がある。
	睡眠時無呼吸症候群	過度の眠気が主な訴えである。睡眠時に無呼吸あるいは低呼吸を繰り返す。小児の場合、眠気のほかに多動、行動の問題、学習の問題があったり、睡眠中にいびきや努力性、奇異性、閉塞性呼吸が見られたりする。
	レストレスレッグス症候群	むずむず脚症候群とも呼ばれる。足を動かさずにはいられない強い衝動や不快な感覚を伴う。夕方から夜間にかけて休息時や静止時に起こり、これにより睡眠障害を引き起こし、日中に機能障害が生じる。
	周期性四肢運動障害	睡眠中に反復性で非常に常同的な四肢運動が周期的に出現することで、脳が起きてしまい、睡眠障害や倦怠感を引き起こす。
その他	概日リズム睡眠障害	概日リズムとは、約24時間の内因性生体リズムであり、睡眠・覚醒のリズムが24時間とのズレにより反復性あるいは慢性的、睡眠・覚醒パターンの障害が出てしまう。概日リズムの乱れは、不眠症状や過度の眠気、あるいはその両方を引き起こす。
		その他、身体疾患による過眠症、薬物または物質による過眠症、精神疾患に関連する過眠症などがある。

