

市川市立第四中学校 保健室

秋の日はつるべ落しと言います。どうして秋だけ、日暮れが早く感じるのでしょうか？それは月初めと月末の日没時刻の差が、1年のうちで一番大きいからです。

日が暮れ始めると、あっという間に暗くなってしまいます。立ち話や寄り道をせず、まっすぐに帰宅しましょう。おうちで秋の夜長をゆったりと過ごすのもいいものです。

マスクかぶれ（皮膚炎）を防ぐ方法

肌のバリア機能が壊れるとマスクかぶれやマスクニキビなどの肌トラブルが起こりやすくなります。

○ かぶれの症状 ○

- ・ヒリヒリする
- ・腫れる
- ・ブツブツができる

○ かぶれの主な原因 ○



摩擦による刺激

蒸れの影響

肌の乾燥

マスクかぶれにならないためには、どうすればいいの？

① マスクをはずしてもいい場面では、マスクをはずす

- ▶ まわりに人がいないとき
- ▶ 屋外で人との距離が十分にあり、会話をしないとき
- ▶ 屋外で一人でトレーニングしているとき など

② 汗や皮脂をとる

- ▶ ときどきマスクをはずして、水で軽く顔を洗ったり、ぬれタオルで軽く押しふきする

③ 保湿する

- ▶ さっぱりタイプのローションや、水に溶けやすい成分（水溶性の成分）できている保湿剤などで保湿する



「ヘパリン類似物質」や「セラミド」などが入っている化粧水がいい



マスクの素材やサイズも自分に合ったものを選ぶとよいですね。

千葉県医師会 久保田智樹 医師 「ミレニウム」より

早寝早起き朝ごはんの大切さ

子供たちの健やかな成長には、「早寝早起き朝ごはん」をはじめとした規則正しい生活習慣が大切です。近年、子供たちの生活習慣の乱れが学習意欲、体力、気力の低下の要因の一つとして指摘されています。子供たちの基本的な生活習慣を整え、子供たちの心も体も元気にしていきましょう。

★ 睡眠の効果

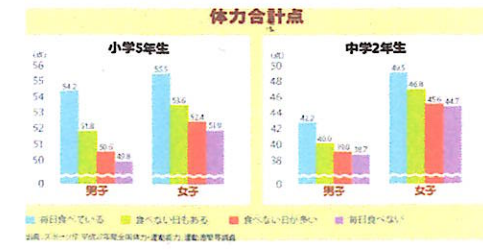
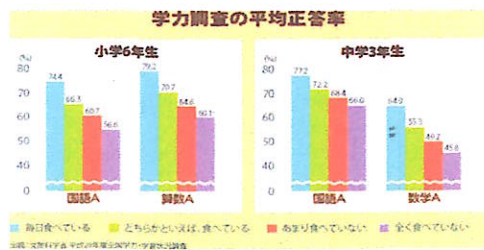
「寝る子は育つ」と言われていますが、睡眠には心身を疲労回復させる働きほかに、脳や体を成長させる働きがあります。睡眠中に脳が活性化し、屋間経験したことを何度も再生し、確かめ、知識として蓄積します。また、子供の成長に欠かせない脳内物質であるメラトニン（暗くなると分泌され、体温を下げて眠りを誘う働き）と成長ホルモン（寝入ってすぐの深い睡眠時に分泌され、脳・骨・筋肉の成長を促す働き）は眠っている間に分泌されます。眠る時間が遅くなると、脳内物質の分泌に影響を与えてしまうので、22 時頃には就寝を心がけましょう。

☀ 朝の光の効果

朝の光を浴びると、脳の覚醒を促す脳内ホルモンであるセロトニンが活発に分泌されます。その結果、頭がすっきりと目覚め、集中力が上がります。セロトニン分泌は、夜寝ているときではなく朝起きると始まります。セロトニン分泌を増やすには、陽の光を浴びて体を動かすことが効果があります。

🍱 朝食の効果 🍞

朝起きたときは脳も体もエネルギー不足の状態です。そのため、朝食で脳のエネルギーとなるブドウ糖や様々な栄養素を補給し、午前中からしっかり活動できる状態を作ることが大切です。もう一つ大切なことはよく噛んで食べることです。噛むことで脳が覚醒し活発になります。また、胃や腸も動き出し、朝の排便習慣にもつながります。



「眠ること・朝の光を浴びること・朝食を食べることも勉強のうち」生活習慣を整えて、学力アップしよう！また、運動をすると脳が活性化し、記憶力が上がります。