

# Health Promotion

いよいよ待ちに待った夏休みです。休み中はついつい気が緩んで、夜更かしや朝寝坊をしがちですが、学校がある時と同じように規則正しいリズムで生活することが大切です。これは、新型コロナウイルス感染症予防のためにも重要なことです。

## 体内時計のリズムを大切に！ ～早寝・早起き・朝ごはんが元気のポイント～



## 生徒自らが存在意識を実感できる夏休みに！

新型コロナウイルス感染症の影響で、「ストレスを抱えている子どもたちの増加」「動画視聴などの時間が増加」という新聞記事を目にしたことがあります。「やりたくない」「行きたくない」と投げやりになってしまった時、身近な大人が寄り添って話を聞いてあげたり、子供たちが今何をしていて、どう感じているのか等、子どもの行動や人間関係に関心を持ったりすることが大切です。

子供たちにとって「家庭」は、安らぎのある楽しい居場所です。夏休み中は、いつもよりちょっと意識して、「会話のキャッチボール」をたくさんしていただき、親子のコミュニケーションをとることをお勧めします。

## 夏休みは治療のチャンス！

1学期の定期健康診断の結果、治療や専門医による診察が必要な生徒に「結果のお知らせ」を配布しました。大切な大会や入試の本番！という時に歯が痛くなったり、体調を崩したりしては、実力を出し切れません。そうならないためにも、夏休み中に治療を済ませておくことが大切です。「新しく眼鏡を作った」「すでに治療をしていて了解済みなので、通院の予定はない」等といった場合は、「結果のお知らせ」の「御家庭での確認」の欄に記入をして提出してください。

### 1学期末 治療状況

歯科38.3%	視力49.5%	耳鼻科56.3%	眼科50.0%	聴力62.0%
内科27.3%	貧血33.3%	心電図62.5%	尿28.5%	

## コロナ禍で急増？

# マスク酸欠を予防して心を安定させよう

様々な外敵から身を守る手助けをしてくれるマスクですが、呼吸にとっては障害となる場合もあります。単純に呼吸がしにくいというだけでなく、マスク着用中は自分が吐いた息がマスク内にたまり、その空気を吸うことになります。結果として、体内に入ってくるのは二酸化炭素を多く含んだ空気。つまり今、多くの人の体が二酸化炭素過多の状態になっているわけです。また、コロナ禍のストレスで自律神経のバランスが乱れがちになると、交感神経が優位になります。そうすると、緊張・興奮している状態と同様に呼吸の間隔が短くなり、呼吸が浅くなるという特徴があります。コロナ禍は、全身が酸欠に陥るといった悪循環が生まれやすい環境が揃っているのです。

## 酸欠状態を改善する呼吸習慣を身につけるために・・・

### 慢性的な酸欠が心と体に与える影響

#### ③ 免疫力の低下

全身の隅々まで免疫細胞を運ぶためには、血流を良くしておくことが重要です。しかし、全身が酸欠に陥ると血流は滞ります。体温の低下とともに免疫細胞が運ばれにくくなり、免疫力の低下にもつながります。

#### ① 慢性的な片頭痛

二酸化炭素は脳の血管を拡張させる因子。酸欠状態が長く続くと脳の血管の拡張も続きます。すると、その周囲にあり触覚や痛覚を脳に伝える三叉神経が刺激され、炎症を起こすことで慢性的な片頭痛の原因に。

#### ② 不安やイライラが増幅

恐怖や怒りなどの感情をコントロールして精神を安定させる働きがある“幸せホルモン”のセロトニン。脳に酸素が行き渡らないとセロトニンの分泌が滞るといわれており、不安やイライラが増幅されてしまいます。

#### ④ 集中力や思考力の低下

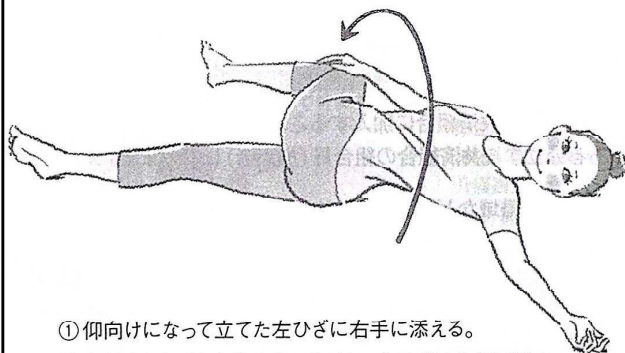
締め切った部屋で暖房をつけていると、頭がぼーっとしてくるものですが、これも酸欠の影響。脳の細胞に十分な酸素が行き渡らないと、集中力や思考力の低下が起こることが知られています。

#### ⑤ 首こりや肩こりの原因に

リモートワークが増えている今。パソコンに向かいっぱなしで仕事をしている人は、猫背になって胸部が圧迫されることで呼吸が浅くなり、血流悪化の悪循環も加わり、しつこい首こりや肩こりの原因になります。

### 横隔膜をリラックス

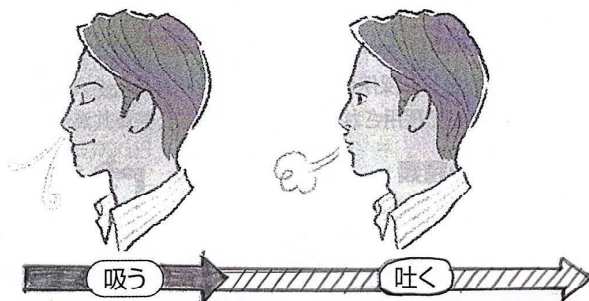
マスク習慣によって浅い呼吸の癖がつくと、肺の下にある横隔膜の動きが悪くなって硬くなり、やがて深い呼吸がしにくくなってしまいます。これを防ぐためには、横隔膜をリラックスさせて深呼吸を行うストレッチがお勧めです。



- ① 仰向けになって立てた左ひざに右手に添える。
- ② 息を吐きながら上体を左にねじり、左ひざは右側に倒す。
- ③ 顔は左側を向き、左手も横に伸ばす。胸を伸ばして横隔膜をリラックスさせ、深い呼吸を行う。
- ④ 反対側も同様に行う。

### 1対2の呼吸法

意識して深呼吸をする習慣をつけるのも良いでしょう。深呼吸は、吸って吐くを1対2の割合で繰り返すのがお勧め。3秒かけて吸い、6秒かけて吐く、あるいは4秒かけて吸い、8秒かけて吐くでもOKです。1回1分間を目安に、起床後や仕事中など時間を見つけて深呼吸する習慣をつけ、体内に酸素を取り込みましょう。



横隔膜を広げるように意識して鼻から3秒(または4秒)かけて息を吸い込む。吸ったときの倍の時間をかけて口から息を吐く。さらに、口だけで吐くのではなく、お腹を凹ませながらゆっくりと吐く。空気をすべて吐き切ったら息を吸う。

意識的に深い呼吸を行い、酸素をたくさん取り入れることを習慣にしてみましょう！