保健だより 10 月号

茨城県立境高等学校

コスモスが爽やかな秋の空気に揺れる季節になりました。１年のうちで最も過ごしやすい時期ですね。みなさんは何をして過ごしますか？

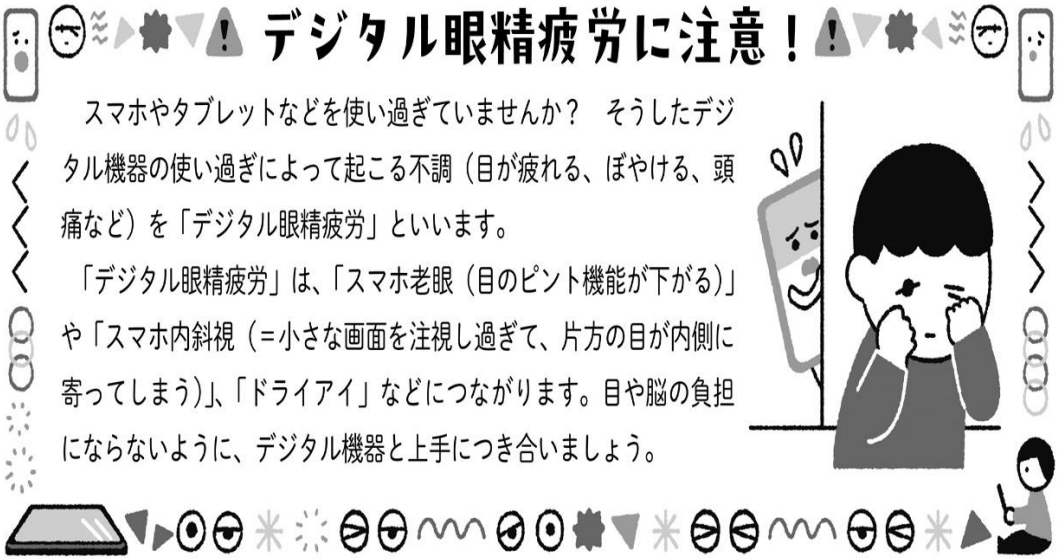
１日の中で気温の上下が大きいので、脱ぎ着できる服装にしてください。かぜを引きやすくなるので、睡眠をしっかり確保して、バランスのよい食事を心がけましょう。

受験や延期になった修学旅行に向けてインフルエンザ予防接種を検討してもいいと思います。



ナルコレプシー

居眠りの主な原因は、夜更かし・疲労・ストレス・思春期のホルモン異常ですが、それに当てはまらないナルコレプシーという疾患があります。日本では約 600 人に 1 人いると言われている神経疾患です。日中の強い眠気で居眠りが多くなり、怠けと誤解されることがあります。睡眠と覚醒のバランスをコントロールする脳内物質「オルキシン」を作る神経細胞が欠損・脱落することで起こります。10 代 20 代での発症割合が高くなっています。もしかしてと悩んでいる人は、脳神経外科を受診するか、かかりつけ医から紹介状をもらうと専門医に診てもらえます。







日本スポーツ振興センター

前回の保健だよりや、保護者宛て文書でもお伝えしましたが、日本スポーツ振興センターは新システムに移行します。現行のシステムでの手続きできるのは 11／12 までに提出されたものです。それ以降は新システムがスタートする 1 ／11 まで請求手続きができません。