



ずいぶん暖かい日が増えてきましたね。しかしこの時期は、“寒の戻り”と言って急に冷え込む日もあります。天気予防等で毎日の気温をチェックし、衣服の調節をして、体調管理をしっかりと行うようにしてください。



皆さんはこの1年間、健康に過ごせましたか？

左は、3月14日までの保健室利用状況です。

病気で多かったのは、“頭痛”“腹痛”です。睡眠不足などの生活リズムの乱れが原因となっている生徒が多かったです。裏面には睡眠について詳しく載せているのでよく読んでくださいね！

もうすぐ春休み

新学期に向けて、春休み中の過ごし方に気をつけよう！



- ①早寝早起きをする（生活リズムを崩さない）。
- ②1日3食、食事をきちんととる。
- ③適度な運動をする。

どれも基本的なことですが、長期休暇中はリズムを崩しやすいので、意識して気をつけることが大切です！

新学期を迎える前に済ませておこう！

気になるところは、**春休み中に治療を！**



学校での**ケガ**で受診…

医療費の申請はお済みですか？



申請できるのは事故発生日から2年間。お忘れのないように…

〈日本スポーツ振興センター災害共済給付金制度のご案内です〉



なぜ、睡眠が大切なのか



最近、よく眠れていますか？夜更かししていませんか？よく早寝早起きが大切と言われますが、皆さんの中には「寝ている時間がもったいない」と思って、また、気づかないうちに、テスト勉強や課題・メール・電話・ライン・フェイスブック・ツイッター・ゲーム・テレビ・マンガ…等に時間を費やして、寝る時刻が遅くなっている人も多いのではないのでしょうか？

そのような生活は、自分自身の手で健康を損ねているのと同じなのです！集中して勉強や部活に取り組みたり、友人や家族と過ごす時間や趣味の時間を楽しめたりするのは、健康だからこそ。

今一度、自分の生活を振り返り、睡眠について考えてみませんか？

睡眠の役割

- 脳と体を休ませ、疲れをとる。
- 記憶を固定する。

睡眠には日中に得た情報や技能を整理し、定着させる作用があります。徹夜で勉強しても、記憶が定着していないので、努力が水の泡になるだけです。(T_T)

- 成長ホルモンが分泌される。
睡眠前半の深い眠りのときに多量に分泌されます。

概日リズム睡眠障害とは

昼夜のサイクルと体内時計のリズムが合わないため、正常な社会生活を送ることが難しくなる病気。若い人に多いのが、睡眠のリズムが後ろにずれてしまい、明け方近くまで眠くならず、昼近くまで起きられない「睡眠相後退症候群」。体内時計は24時間よりも少し長い約25時間の周期をもっているため、夜更かししやすく、ずれやすいようにできています。

睡眠Q&A

Q 何時間ぐらい眠ればいいの？

A 必要な睡眠時間は人によって違います。大切なのは、時間よりもリズムと質。午前中だるかったり、昼間に居眠りをしたりするのは、睡眠が足りていない証拠です。高校生では7～8時間は睡眠が必要と考えられています。



Q 前の日に遅く寝たときは、その分、朝はゆっくりでいい？

A 私たちの体は、朝、太陽の光をあびて一日を始めるしくみになっています（毎日生じる1時間の体内リズムのずれは、朝、太陽の光をあびることでリセットされる）。そのリズムを崩さないように、起床時間は一定に保ちましょう。前の晩に夜更かししても、起きる時間がいつも同じなら、その日の夜はいつもより早く眠くなるはず。そのとき早めに眠れば、無理なくリズムをもとに戻せます。

Q 睡眠不足だとどんな影響があるの？

- A **体と心にさまざまな不調が現れる**ことがあります。
- ・脳の働きを低下させる ・ミスや事故を起こしやすくなる
 - ・成長ホルモンの分泌が少なくなる ・太りやすくなる
 - ・免疫機能が低下しかぜ等をひきやすくなる ・血糖値が上がる ・血圧が上がる
 - ・情緒の安定が失われる（イライラ、落ち着きがなくなる、気分が落ち込む等）



意外と気づかれていませんが、睡眠不足が続くと心の健康も損なわれますので要注意！