保健だより ９月号

福山高等学校　保健室
令和 元 年９月４日

９月の保健目標
規則正しい生活習慣を身につけよう

少しずつ朝晩の涼しさや虫の声に秋を感じられるようになりました。猛暑による疲労や夏休み中の生活習慣の乱れから体調を崩しがちです。学校生活のリズムに整えていきましょう。

《９月の保健関係行事》

日	時　間	行　事　等	対象生徒	場　所	備　考
９月　３日（火）	９：00～	体育祭前健康相談	希望者	かのう医院	健康調査実施
９月１２日（木）	９：00～	スクールカウンセリング	希望者	カウンセリング室	

体内時計とは・・・

人には１日をリズムで刻む「体内時計」が備わっています。意識しなくても日中は体と心が活動状態になり，夜間は休息状態に切り替わります。体温調整やホルモン分泌のなどの体のリズムは体内時計に基づいてプログラムされています。正しいリズムに合った生活をしないと体や心をよりよく発達させることができなくなります。正しいリズムに合わせて生活できた時に，いろいろな能力を最も発揮できるのです。

★ 体の一日のリズム ★

	最高値を示す時間帯
体　温	午後３時頃
尿　量	昼過ぎ
記　憶　力	正午頃
運 動 能 力	夕方
成長ホルモン	夜中０時頃

体内時計を毎日リセットする大切な朝の光

人は１日２４時間で生活していますが，体内時計はピッタリ２４時間ではありません，リセットしないと体内時計が実際の時間とずれてしまうことがあります。

生体リズムをリセットしてくれるのが“**太陽の光**”です。毎日リセットすることが健康な生活には欠かせません。夜遅くまで照明の下にいると体内時計が乱れて睡眠障害を起こしたり，自律神経やホルモン分泌が乱れたりします。

昼夜のリズムの乱れによって現れる不調：睡眠障害･自律神経失調症･生活習慣病･うつ病･肥満･頭痛･疲労感･便秘

体内時計を整えるポイント

起床時間を毎日一定にする	朝起きたら光を浴びる	朝食を十分に食べる	夜は余計な明るい光を浴びない
寝る時間が遅くなっても，起きる時間は一定にする。起きてから 15 時間で睡眠を促すメラトニンが分泌され，体が休息に適した状態になります。	外に出て直接光を浴びる必要はありません。カーテン越しの光でもＯＫ！光を浴びるとコルチゾールというホルモンが分泌され，体が活動的になります。	お腹の時計は第２の時計といわれています。食べ物が胃に入ると体の活動開始のスイッチが入ります。	夜にテレビやゲームやスマホなどの明るい光を浴びていると，体内時計が乱れてしまいます。

体育祭（９／７）に向けて

２学期のスタートと同時に体育祭の練習がはじまります。夏休み明けで体が暑さや運動に慣れていません。十分な健康管理をして本番をむかえましょう。

◎ 睡眠を十分とる。
◎ 各自で水分補給用の飲み物を準備する。
◎ 日差しが強いときは帽子を準備する。
◎ 体調が悪い時は早めに申し出る。
◎ 自分にあった運動靴をはく。
◎ 食事はしっかりとる。特に朝食は必ず食べる。
◎ タオルや着替えを準備する。
◎ 運動前後はストレッチなどをしてケガ予防に務める。
◎ 手足の爪は切っておく。
◎ 熱中症やケガで病院受診した時は，学校に連絡する。

みんなで協力して思い出に残る体育祭にしましょう！(^o^)/

『結核』という病気をみなさんはどれくらい知っていますか？むかし流行した病気…？いいえ，発生件数は減少してはきていますが根絶はされていない病気です。過去の病気ではありません。もし，次のような症状があったら，重症になる前に検査を受けましょう。結核は通常，医師の指示通りに薬を飲めば治る病気です。

- ☑ 咳が２週間以上続いている
- ☑ たんに血が混じることがある
- ☑ 倦怠感（体がだるい），微熱が続いている

『自転車だから・・・』は許されない!
ルールを守り責任をもって自転車に乗りましょう!

２０１７年に行われた道路交通法改正により，自転車の交通違反に対する取り締まりが強化されました。自転車だから，と軽い気持ちで乗っていませんか？道路交通法では，自転車は軽車両と位置づけられています。道路交通法の改正で以下の違反行為が決められ，罰則が厳しくなりました。以下の危険運転を３年以内に２回以上繰り返すと講習費用５，７００円払い，公安委員会による安全運転講習を３時間受けなければなりません。「罰則があるから」ではなく「人に危害を加えない」「自分を危険にさらさない」ために，危険な運転は止めましょう。

１．信号無視・・・走行中は車道の信号機に従う
２．通行禁止違反・・・通行止め区間での運転禁止
３．歩行者用道路における車両の義務違反（徐行違反）・・・歩行者専用道路での運転禁止
４．通行区分違反・・・車道は左側を走行
５．路側帯における通行方法違反・・・進路妨害や必要以上にスピードを出さない
６．遮断踏切立ち入り・・・遮断機の前で一時停止
７．交差点安全進行義務違反等・・・交差点での一時停止と安全確認
８．交差点優先車妨害等
９．環状交差点安全進行義務違反等
１０．指定場所一時不停止等
１１．歩道通行時の通行方法違反・・・歩道は車道側を走行
１２．制動装置（ブレーキ）不良自転車運転
１３．酒酔い運転
１４．安全運転義務違反

二人乗り禁止・「並進可」以外での並進禁止・夜間ライト点灯・傘さし運転禁止・運転中のスマホを手に持たない・運転中のイヤホンやヘッドホンの使用禁止

一時停止	進入禁止	徐行	自転車通行止	一方通行	歩行者専用

保健室からのお知らせ

- ✿ 夏休み中に健康診断の事後受診（歯科・視力・内科検診）を済ませた人は，受診結果を保健室まで報告してください。
- ✿ 夏休み中に部活動・体育祭の準備・夏季補習等でケガをして病院受診をした人は，医療費請求の対象になります。早めに保健室まで申し出てください。（登下校のケガも対象になります。
- ✿ 夏休み中に大きな病気やケガをした人は，保健室にお知らせください。