

保健だより 12月号

福山高等学校 保健室
令和3年12月17日

12月の保健目標
感染症予防・教室の換気をしよう！



朝の寒さが身にしみる季節がやってきました。布団から出るのがつらいですね。気合いを入れて布団から出て、朝ごはんを食べて、体温を上げて1日をスタートさせましょう。

12・1月の保健関係行事等

行事	日・曜日	時間	対象生徒	場所	備考
スクールカウンセリング	1/14 (金)	13:30~	希望者	カウンセリング室	希望者は担任に申し出る
修学旅行事前健康相談	1月中旬		2・3年生		健康相談希望者
空気(二酸化炭素)検査	1月下旬			抽出教室	学校薬剤師による検査

睡眠について考えてみよう！

体調不良を訴える人の中に、深夜までスマホでYouTubeやゲームをしていたと言う人が多くいます。体調管理の基本は睡眠です。睡眠について正しい理解をし、しっかり睡眠がとれる生活習慣を身につけましょう。

【睡眠の役割】



- ☆ 脳や身体を休息させて疲れをとる。
- ☆ 情報や記憶の整理が行われる。脳細胞の中で脳内にあるたくさんの記憶が整理される。
- ☆ 成長ホルモンの分泌により体の成長・発育が促進される。(深い睡眠時に成長ホルモンが分泌される)
- ☆ 免疫力を高める。体の抵抗力が高まり風邪などをひきにくくする。ウイルス性疾患にもかかりにくくなる。
- ☆ 日中の集中力を保持する。夜の睡眠をしっかりすることで日中の活動に集中できる。日中の眠気防止。

【良い睡眠とは】

- ☆ 途中で目覚めることが少ない。
- ☆ 朝、気持ちよく目覚める。
- ☆ 日中、元気はつらつで活動できる。
- ☆ 日中に眠気で困ることが少ない。(強い眠気を感じない)
- ☆ 良い睡眠とは“質”が良いということです。「長時間の睡眠=質が良い」とは限りません。



【質の悪い睡眠が招くリスク】

- ☆ 日中の眠気が強くなり、判断や思考する機能が低下する。居眠りをする。
- ☆ 脳の不快な感情をコントロールする部分が過剰に興奮して気持ちが不安定になる。イライラ感・衝動的・気分の落ち込み・不安定、またはハイテンション。これらの感情により、対人関係を失敗したりすることもある。
- ☆ 脳の神経細胞同士の情報伝達がうまく行われなくなり学習効率が低下する。
- ☆ 肥満になりやすい。食べ過ぎを抑制するホルモンが出にくく、食欲を増すホルモンが増え、太りやすい。
- ☆ 慢性的な睡眠不足が続くと、糖尿病・高血圧・認知症のリスクが高くなる。



【質の良い睡眠をとるために】

☆ 寝る前にスマホやパソコンを使わない。

スマホやパソコンなどの画面から出るブルーライトという光を浴びると、睡眠を促すホルモンの分泌が抑制されて、寝付きが悪くなる。就寝前2時間は使用しない。

☆ 寝る前に物を食べない。

食べた物を消化するために胃や腸が活動し、睡眠を妨げてしまう。胃腸も休みが必要です。食べる場合は、温かく消化の良い物を少しだけ摂取する。

☆ 体内時計を整える。

朝、カーテンを開けて太陽の光を浴びるようにすると、体内時計がリセットされ、夜（14～16時間後）に睡眠を促すホルモンを分泌して眠りに入りやすくなる。

☆ 昼間や夕方寝すぎない。

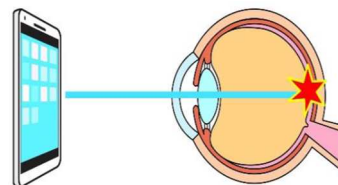
昼間や夕方仮眠は15～20分程度ならOK！



寝る前のスマホ・パソコン ブルーライト が及ぼす 身体への影響

ブルーライトとは？

スマホやLEDを使ったパソコン、LED照明などにはブルーライトという青色光が多く入っています。紫外線に近い強いエネルギーを持ち、目の角膜や水晶体で吸収されずに網膜まで達します。

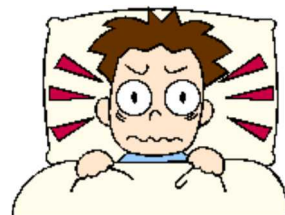


身体への影響

目の疲れや精神的疲労の原因になると言われています。

長時間ブルーライトを出している画面を見続けると、いつまでも昼間の状態が続いていると脳が判断して、睡眠を促すメラトニンの分泌を抑制します。

なかなか寝付けなくなったり、眠りが浅かったりするなど、体内時計を乱し、睡眠障害を起こします。



ブルーライトとうまく付き合うには・・・（改善策）

- ☞ スマホやパソコンの使用は、寝る2時間前には終わりにする。寝る前のメールチェックはNG！
- ☞ 目と画面の距離は近づきすぎないようにする。
- ☞ ディスプレイの明るさを調整し、ブルーライトの光量をすくなくする。
- ☞ ブルーライトカットメガネや液晶保護フィルムを使用する。

* 身体の不調や睡眠障害を感じている人は、スマホ使用方法に原因があるかも！
「寝る前のスマホ」が癖になっている人は改善策を試みましょう！

まだまだ続けよう！ 感染予防対策

こまめな手洗い

30秒くらいかけて丁寧に洗い、最後に清潔なタオル等で水気を拭き取ります。
外から教室に入るときや給食（昼食）の前後、共有の物を使ったとき等、こまめに洗うことが大切です。



密接場面でのマスク着用

距離がとれないときはマスクをつけ、マスクなしでの会話は控えます。
また、正しくつけないと意味がないので、鼻と口をしっかりと覆い、顔との間にすきまができないよう注意しましょう。



換気の徹底

2方向（対角線上）の窓等を開けると効果的です。
常に窓を少し開けておくとういですが、気候上難しいときは30分に1回以上、少なくとも休み時間ごとに、数分程度、教室の窓を全開にしてください。

