



保健だより

高萩高校保健室
令和2年7月



1年次の年次集会にて睡眠のお話をしました。1年次生は復習に、2・3年次生も参考にしてくださいね。

睡眠に関するお話



夏休みの生活の注意点



いよいよ夏休みが始まります。今年は例年よりも短い夏休みですが、全力で楽しむためにも以下のことをよく守って行動してくださいね。有意義な夏休みになることを願っています。

注意① 生活のリズムを崩さない！

学校がある日と同じように、朝起きてご飯を食べて体を動かすようにしましょう。夜型生活になってしまうと、夏休み明けに体調を崩す元になります。早寝早起き朝ごはんを心掛けてください。

注意② 熱中症に注意！

今年は7月の終わりになっても梅雨が明けず肌寒い日が続いています。そのため、体は暑さに慣れていません。マスクの着用が求められていることから、こまめに水分補給をするようにしましょう。

注意③ スマホ、SNSでのトラブルに注意！

家にいる時間が増え、スマホを使う時間が長くなっていると思います。SNSが原因となるトラブルもたくさん起きています。SNSに投稿する時には、本当にアップしてよいものなのか、その言葉が誰かを傷つけないか、何度も確認をするようにしましょう。



注意④ 新型コロナウイルス感染症に注意！

茨城県内の感染者も日に日に増えています。こんなところに注意！

- ・手洗い、うがい、マスクの徹底
- ・体温測定を毎日行う。(健康管理カードに記入)

夏休み中に登校する場合は、必ず健康管理カードに体温を記入して持参すること。

- ・不要不急の外出を避ける
- ・人混みには行かない

こんな時には学校に連絡を！

- 発熱が続くとき
- 新型コロナウイルス感染の疑いがあるとき

夏休み期間中は、医療相談アプリ「LEBER」も活用してみてください。詳細は別に配布された資料を確認！



★なぜ睡眠は必要なのか???

①睡眠で脳を

リフレッシュ

→私たちの体は脳からの命令によって動いていますが、1日フル稼働の脳も疲れます。睡眠をとることで、脳の疲れがリセットされ次の日も元気に脳が活動できるようにになります。

②睡眠で傷んだ

筋肉を修復

→筋肉には、体を動かす、熱を作る、血流を助ける、体を守るという4つの役割があり、筋肉も1日フル稼働です。そんな筋肉も睡眠中に修復されます。

③睡眠中は腸に血流が集まり、栄養と水分の吸収を促進

→日中は心臓や脳の血流が多くなり、私たちの体を動かしています。腸の働きが1日のうちで一番活発になるのは眠っている間です。

★睡眠不足が続くとどうなる???

- 日中の眠気がひどくなる。→授業に集中できません。
- 意欲や記憶力が低下する。→テストの成績が悪くなります。
- 食欲増進(食欲増進ホルモンの分泌が増える)。→体重増加に注意。
- 糖尿病になりやすくなる。→生活習慣病の元ということ。
※睡眠不足がもたらす影響はまだあります！



★よい睡眠をとるためには???

①日の光を浴びる

→体内時計のリセットする。人の体内時計は約25時間です。

②運動も適度に

→心地よく眠るためには疲れも必要。暑いからといって部屋にずっとこもるのはNG!

③「3食」食べる

→食事は生活のリズムを整えるためにも大切なこと。朝食は心と体を目覚めさせる役割もあります。

④寝る前のパソコン・スマホは絶対NG!!!

→パソコンやスマホから出るブルーライトは脳を覚醒させる作用があります。

夏休み明けの体調不良の原因の多くは、夏休み中に生活リズムが崩れたことです。

遅くまでゲームやSNSをしていて気づいたら朝ということがないようにしてくださいね。

また、睡眠の情報は体調不良の原因の判断にとっても大切な情報です。睡眠時間を聞かれたときには嘘をつかずに教えてください。