

平成 30 年 1 月 26 日

保健だより 1 月



日出学園中学校・高等学校 No.163

冬休みが終わり、3 学期が始まりました。冬休みや入試休みに生活リズムが崩れ、夜更かし・朝寝坊していた人は、正しい生活リズムを取り戻せてきましたか？中高生は 8～10 時間の睡眠が必要と言われています。睡眠時間が足りていないと思った人は、十分な睡眠時間を確保するためにはどうしたらよいか、ゲームやスマホの時間が長すぎないかなど、一日の時間の使い方を見直してみましょう。新しくスタートした 2018 年、一日一日を大切に過ごし、充実した一年にして欲しいと思います。

睡眠と心身の健康 Zzz.....

睡眠とは

睡眠とは、脳を休息させ、働きを回復させる役割があります。睡眠をとらずにいると、集中力・記憶力・思考力が低下してしまうのです。深い睡眠には、体の成長や疲労の回復をさせたりする役割があります。また、不眠（眠れないなどの睡眠障害が連日続き、日中の生活に支障が出ること）はうつ病などこころの健康と関連があるということもわかっています。

⇒睡眠は、心身の健康の保持や
事故防止に関連している！



自分の睡眠に関心を持ち、

自ら健康づくりをすすめていきましょう。

また、アメリカの思春期の学生を対象とした研究では、就寝時刻、起床時刻が遅いことが学業成績の悪化に深く関わっているという結果がでています…！



良い睡眠のためには

◎定期的な運動

（目安：1 日 30 分以上の歩行を週 5 日以上）



◎規則正しい食生活

（三食しっかり食べる。朝食をとることで、
こころからだを目覚めさせる。）



◎朝、目覚めたらカーテンを開けて自然光を浴びる

（朝に光を浴びると体内時計がリセットされ、1 日 24 時間のリズムに合わせてくれるようになっています。このリズムに合わせて規則正しい生活をしていけば、夜になると自然と睡眠の準備が整い、質の高い眠りが得られます。）

◎寝る時間と起きる時間を毎日一定にする

（平日と土日で起床・就寝時刻が 2 時間以上
ずれないようにする）



◎就寝前は、スマートフォン、タブレット、PC

などの画面を長時間見ない

（寝る直前にデジタル機器の発するブルーライトを浴びると体内時計のリズムが夜型化し、睡眠の質が低下します。）

◎入浴は就寝 2～3 時間前に

（寝る直前に熱いお風呂で身体を温めすぎると眠りにくくなります。寝る直前の場合はぬるめのお湯につかりましょう。）

換気をしよう

2月1日(木)より、保健委員が中心となって換気を行ってまいります。

これを機に、こまめに換気を行う習慣をつけましょう。

**換気をしないと
空気が汚れ、
体に悪い影響
を及ぼします。**

二酸化炭素
換気をしていないと、
二酸化炭素が増えて酸素
不足に。頭がぼーっとし
たり、頭痛
の原因にも。

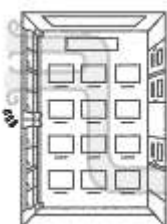
ウイルスや細菌
換気をししないと、ウイ
ルスや細菌はずっと教室
にいます。カゼやインフ
ルエンザなどにかかるリ
スクが高くなります。

ニオイ
汗やお弁当など、いろ
いろなニオイが混ざって、
こもって
しまいま
す。



《換気のコツ》

空気の通り道ができるよう、
2カ所以上の窓を開けましょう。
最低でも5分は開けたままに
しましょう。



インフルエンザの季節です！

12月に配布した保健だより特大号も読み直してみてください。

日出学園でもインフルエンザにかかってしまった生徒が数名でてきました。校内でインフルエンザが流行してしまわないように、一人ひとりが気をつけて過ごしましょう。

☆予防法を確認

・石けんで手洗い ・換気 ・室内の加湿 ・マスク ・規則正しい生活



☆こんな症状が見られます

・38℃以上の高い熱 ・関節や筋肉が痛い ・とてもだるい ・強い寒気がする ・頭やのどが痛い

☆かかってしまったら…

- ①必ず病院に行って診察を受ける
- ②インフルエンザと診断されたら、
「インフルエンザと診断されたので欠席する」と学校に連絡する。
- ③出席停止となるので、家でゆっくり休養する。
- ④治ったら診察を受けた病院で登校許可書を記入してもらい、登校するときに持ってくる。

※登校許可書は日出学園中学校・高等学校のホームページからダウンロードできます。

マスクは自分で用意しましょう！

保健室にもマスクは置いてありますが、急に発熱してしまった人がいたときなどのために用意されているものです。

基本的には、各自自分でマスクを用意して来ましょう。マスクを忘れてしまった場合は保健室でも貸し出しできますが、後日必ず未使用のマスクを返却してください。

