

ほけんだより 5



境高等学校 保健室

新年度がスタートして1ヶ月。GWも終わり、だんだんと身体の疲れが出てくる時期です。昼夜の気温差もあり、体調を崩している生徒もちらほら見受けられます。自分の体調の変化に気づいたら、いつもより休息を長くとり、栄養バランスに気をつけて食事を摂るなど、早めに対策をして悪化しないようにしていきましょう。

健康診断 まだまだ 続きます

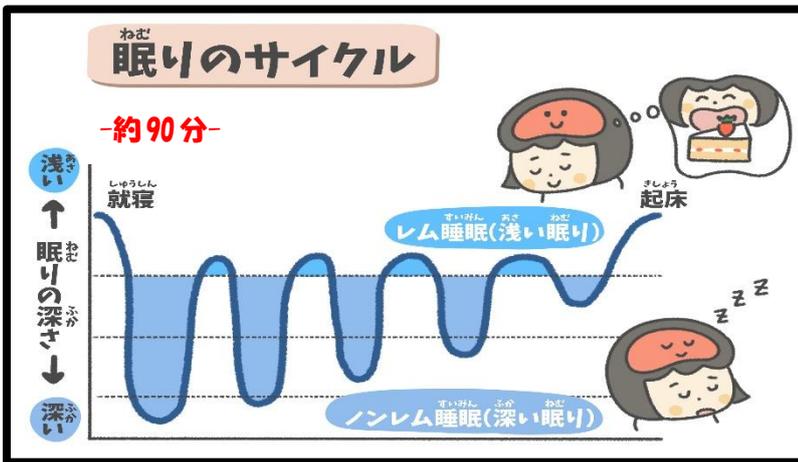


日程	検診項目	対象
5月14日(水)	内科検診 (中村 Dr)	3年生
5月15日(木)	歯科検診 (鈴木 Dr)	全学年
5月23日(金)	尿検査	全学年
5月27日(火)	心電図・レントゲン検査	1年生
6月4日(水)	尿検査 (2次)	該当者
6月9日(月)	内科検診 (秋谷 Dr)	2年生

学校で受けられない場合は、医療機関や他校で受けることになります。欠席しないようにしましょう！

○よい睡眠とれていますか？～睡眠サイクルを見直そう！～

日本は世界の中でも睡眠時間が短い国と言われています。そんな中、睡眠の質を高めるためのグッズが販売されていたり、「眠育」という言葉を見聞きするようになり、少しずつ「睡眠」に対しての意識が変わりつつあります。勉強や部活に忙しい高校生の皆さんにとって「睡眠」はとても重要です。学校医の先生からは最低でも「7時間以上」キープするようにお話がありました。授業中に眠くなる人は、睡眠時間が足りていません。少しずつ睡眠サイクルを見直してみましょう。



レム睡眠(浅い眠り)

- ・脳を活性化させ学習した記憶を頭で整理する
- ・感情を処理し、心を安定させる
- ・創造性や問題解決能力の向上
- ・すっきり起きるための準備をする

ノンレム睡眠(深い眠り)

- ・脳と身体の疲労回復
- ・学習した記憶を定着させる
- ・骨の成長・筋肉の増大
- ・免疫力の向上
- ・怪我や病気を治す

1 回目のノンレム睡眠が大事！

成長ホルモンが最も分泌される最初の90分のノンレム睡眠の質が悪いと、成長ホルモンは分泌されない…！！

1. 寝るためのスケジュールを決めよう

- * 毎日同じ時間に起きる
- * 睡眠時間は最低7～8時間は確保する
- * 入浴は寝る1時間前にすませましょう (風呂温度はぬるま湯がおすすめ)

2. 寝る環境を整える

- * 寝る前の刺激物は避ける (カフェイン・スマホやゲームなどの強い光は寝る前はNG)
- * 室温や明るさの調整をしよう

