

保健だより



第5号
令和7年9月1日
新田暁高校

2学期が始まりました。みなさんはどんな夏休みを過ごしましたか？夏休み中に生活のリズムが崩れて、朝起きるのがつらい、学校に行くのが面倒だと思っている人もいるのではないのでしょうか。まずは、朝決まった時間に起き、朝ご飯を食べ、生活のリズムを整えていきましょう。

今回の保健だよりは「大切な睡眠」についてです。

睡眠不足によって起こる心身の不調

日中元気に活動できない



睡眠時間が短いと、眠気や疲労感がとれないので、気力も体力も低下します

学習効果が上がらない



日中に眠くなり、授業に集中できません

いらいらして落ち着かない



感情や思考力をコントロールする脳の機能が低下するため、いらいらします

体調不良が現れる



睡眠不足が続くと自律神経が乱れ、頭痛や腹痛をはじめ、さまざまな不調が現れます

心身が大きく成長する10代には、8時間の睡眠時間が必要です!!

睡眠は心身の休息になるだけでなく、記憶の整理、日中に集中力を保持する、成長ホルモンの分泌、免疫を強くするためにも必要で、心も体も大きく成長する10代にとってとても大切な時間です。眠ることによって、学習効果が上がり、スポーツのパフォーマンスも高くなります！

日中にしっかり体を動かし、就寝前には入眠を妨げるスマホなどのデジタル機器の使用を控えて、8時間の睡眠を確保するようにしましょう。



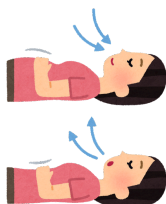
快眠にオススメの呼吸法「4-7-8呼吸法」

4-7-8呼吸法は眠りに導く呼吸法です。アリゾナ大学のアンドリュー・ワイル博士が開発しました。

- 1 フーと音を立てて口から完全に息を吐く
- 2 口を閉じ鼻から息を吸って4つ数える
- 3 息を止めて7つ数える
- 4 8つ数えながらフーッと音を立てて口から息を吐く

このサイクルを最大4回繰り返します

ZZzzzz



「なかなか寝付けないな～」というときに試してみてくださいね。

保健室からの連絡



- 夏休み中に受診を済ませた人は、担任に「受診報告書」を提出してください。
本校では、歯科・眼科の受診率70%を目指しています。
- 学校管理下でケガ等をした場合は、日本スポーツ振興センターの手続きをしますの
で、担任の先生に報告し、保健室に来てく
ださい。また、手続き中の人は速やかに書
類を提出してください。手続きを2年間行
わないと、時効によって給付を受ける権利
が消滅します。
- 全国的に新型コロナウイルス感染症の患者
が増加しています。手洗い、咳エチケット
等の感染症予防につとめてください。
- まだまだ暑い日が続きます。熱中症に注意
しましょう。
- 飲食後の歯磨き・うがいをしましょう。