

保健だより

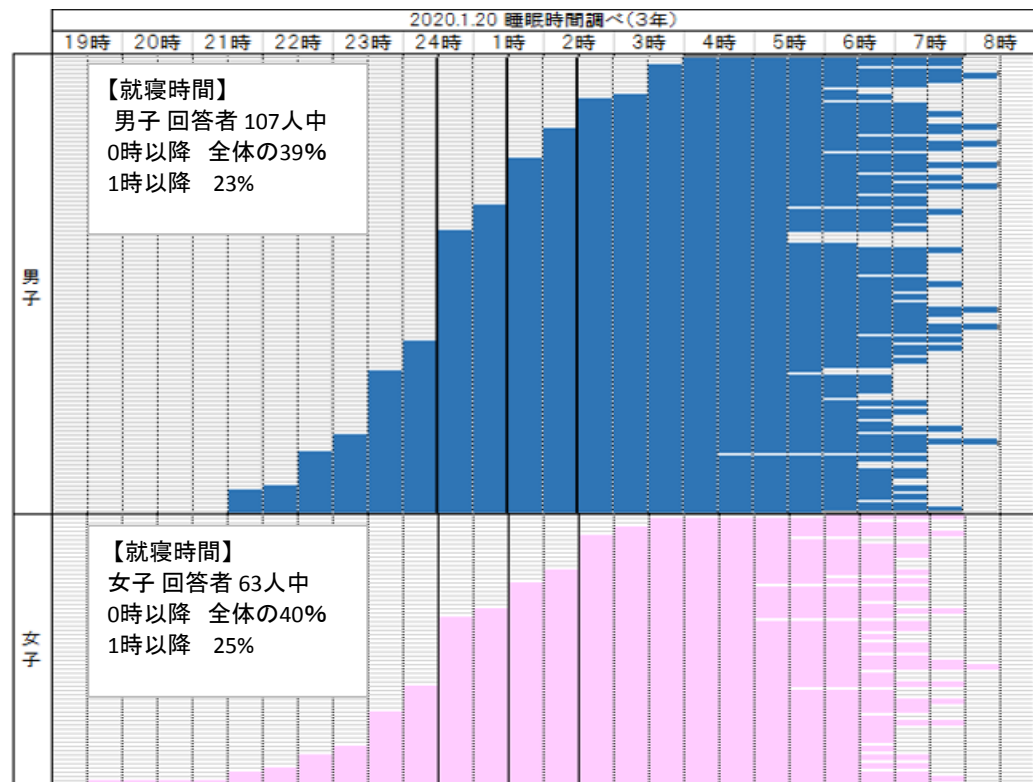
令和元年度 2月号
松山城南高等学校
保健・環境課



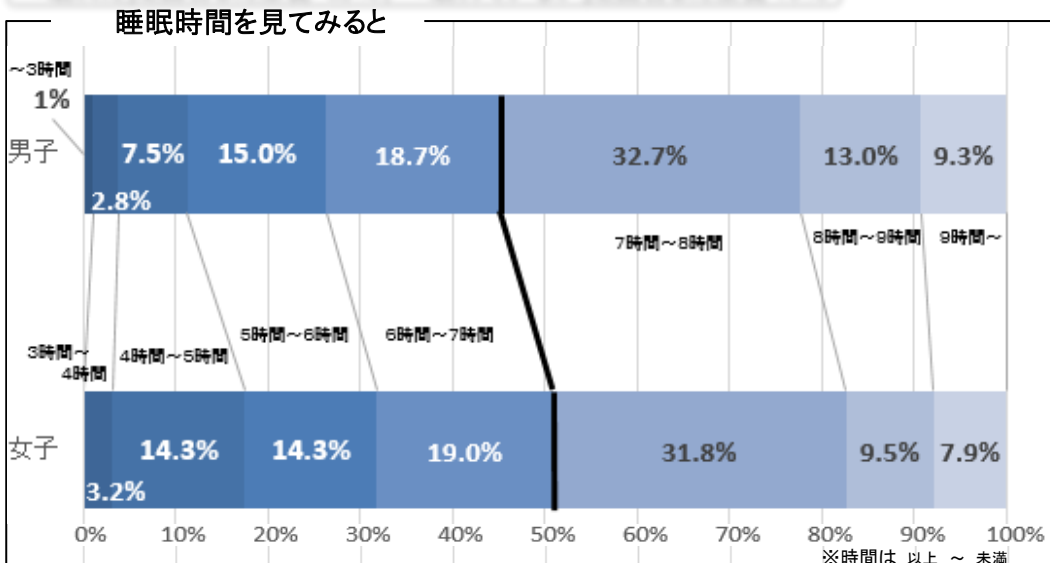
今年度も残すところ僅かになりました。1・2年は進級に向けての大切な時期になります。3年生は、巣立つ準備は整いましたか？最後まで気を抜かず、生活リズムを整え、体調管理をしっかりと行ってください。4月から頑張れる身体と心づくりをしていきましょう。

夜は、きちんと眠れていますか？

3年生ひとりひとりの睡眠時間を棒状で表しました。耐寒マラソンの前日なので、睡眠時間の確保に努めた生徒もいる反面、それぞれの事情もあると思いますが、就寝時間が遅く、十分な睡眠が取れていない現状に驚かされました。進学・就職する人はもちろん、学校生活においても睡眠不足はかなりの悪影響が出ます。生活リズムを整えていきましょう。



「眠れた」と回答した生徒 82%、「眠れていない」と回答した生徒 18%



睡眠不足になるとどうなるの？



ストレスが増大する
ストレスホルモンが放出→
病気や高血圧 制御不能な体重増加

肥満のリスク
新陳代謝が鈍くなり、体重が増加する上に、体重を落とすにくなる

血圧の上昇のおそれ
心臓病や脳卒中になるリスクも

感染症にかかりやすくなる
免疫機能の低下

気分の変動
不機嫌・イライラ・うつ状態



慢性疾患のリスク増大
心臓病・腎臓病・糖尿病も

認知機能の障害
集中力が低下する
ミスをおこしやすくなる
人との関わりがスムーズにできない

事故を起こすリスク
反射神経が鈍くなり、身体の協調性が乱れ

睡眠不足を解消するには・・・×クイズ

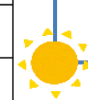
※ 答えは右欄

- 1 帰宅後は、仮眠を取った方がいい。
- 2 休日は、ゆっくり寝るようにしたほうがいい。
- 3 寝る前は、運動をすると寝やすくなる。
- 4 寝る前に、熱いお風呂に入ったほうが、よく眠れる。
- 5 体内時計を整えるためには、毎日決まった時間に起床すること、日光や蛍光灯を浴び、朝食を取ることが大切である。
- 6 睡眠1時間前には、照明を落とし、スマホのライトだけで過ごす。
- 7 睡眠時間は長いほうがよい。
- 8 お腹がすいて寝れないので、夜食は食べたほうがいい。
- 9 目覚まし時計は、爆音で鳴らすのがよい。



- 1 × 体内時計のリズムが夜型化し悪循環に。
帰宅後、眠気が強い時は、早めに就寝することを心がけよう。
- 2 × 休日の起床時間は、平日と2時間以上の差がないようにしよう。
- 3 × 寝る前の運動は避ける。運動は夕方までに適度な運動を。
- 4 × お風呂は寝る3時間前までに入ること。
寝る前に入る場合は、ぬるめのお湯につかるように。
- 5 ○ 体内リズムを整える事が大事！
- 6 × 睡眠1時間前には、照明を落とし、寝る前のスマホは禁忌。
- 7 × 睡眠時間は7時間確保することを目標に。
体内リズムを崩さず、睡眠時間を 確保し、 熟睡できることが大切。
- 8 × 睡眠前の食事や夜食はNG。寝る3時間前までに。
- 9 × 好きな音楽などで、小さな音から大きな音に徐々に上げると、気持ちよく目覚めることができる。

できることからはじめよう！
生活習慣を見直し、身体と心を元気に！



不眠の相談も

あいあるこころの相談室



卒業生がキャリアを積んで帰ってきました！

ゆーり 相談受付ます

相談日：2月12日（水）
3月 未定
場所：本校教育相談室
申し込みは保健室へ

※お問い合わせは保健室または教育相談室まで
病院への橋渡しも

手洗いが大切！

石けんと流水での手洗いをこまめに、丁寧にすることが大切。帰宅時、食事前は必ず手洗いをしよう。洗えない時は、アルコール消毒が有効。



新型コロナウイルス感染症って インフルエンザとどこがちがうの？

	インフルエンザ	新型コロナウイルス
潜伏期間	1～3日間	2～10日間
感染経路	飛沫、咳などの接触	
感染力 (1人から)	1.4～4人	1.4～2.5人
症状	発熱、頭痛、だるさ 悪寒、筋肉痛、咳など	発熱、咳、筋肉痛 だるさ、痰、頭痛
出現経過	急激に発症	発症から1週間は軽症 その後重症化
重症化率	1万人あたり1.24人	18%(中国)
それぞれができる 予防方法	手洗い、マスク、人混みを避ける 健康管理(睡眠・食事)をしっかりと	