

# 保健だより



令和6年8月26日(月)  
田名部高校定時制保健室  
NO. 15

夏休みが明け、2学期が始まりました。気持ちと体は学校モードに切り替えることができましたか？休み明けは生活リズムの変化により、疲れが出やすく、体調を崩しやすくなります。生活リズムを整えて、2学期も元気にがんばりましょう。

## 生活リズムを整えると起こるいいこと3つ

### 集中力が育つ

集中力を高めたり、感情をコントロールしたりするホルモン「セロトニン」は、ぐっすり眠って目覚めた朝に太陽の光をたっぷり浴びると、分泌が増えます。セロトニンの分泌が減ると、イライラしたり攻撃的になってしまいます。



### 抵抗力がつく

夜、まっくらな部屋で静かに眠っていると「メラトニン」というホルモンが分泌されます。メラトニンには感染症などへの抵抗力を高める働きがあるので、ぐっすりという睡眠がとれている人は病気になりにくい傾向があります。



### 自己肯定感が育つ

人は睡眠中に記憶を整理しています。たくさん眠ることで体験したこと、学習したことがインプットされ、自分のものになっていきます。これによって「やったことがあるからできる」という自信を持ち、自己肯定感が高まります。



## 睡眠をさまたげるエナジードリンクの危険性

日常的にエナジードリンクを飲んでいる生徒を見かけます。エナジードリンクには、「カフェイン」が多く含まれています。カフェインには眠気を抑えたり、気分を高ぶらせたりする効果があります。しかし、カフェインには中毒性や依存性があり、多量に飲むとめまいや心拍数の増加、震え、不眠などを引き起こすことがあります。カフェインを多く含むエナジードリンクの多量摂取や毎日飲む習慣は避けるようにしましょう。

### ◆効果・効能(適量の場合)

- ・眠気減退
- ・疲労回復作用
- ・鎮痛作用
- ・気分高揚
- ・脂肪代謝促進
- ・利尿作用
- ・スタミナの持続力アップ
- ・筋肉の収縮力強化



### ◆中毒性・依存性(過剰摂取の場合)

- ・神経を興奮させる
- ・めまい
- ・心拍数の増加
- ・不安・震え
- ・不眠・興奮・幻覚
- ・パニック発作
- ・下痢・嘔吐



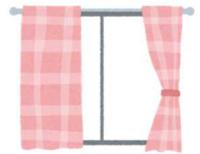
# 生活リズムを整えてみよう!

生活リズムを整えるために、①睡眠、②食事、③運動の3つの観点から実践できそうなことを試してみよう。

## ①睡眠環境の改善

□寝室を静かで暗い状態に保つこと

防音カーテンや遮光カーテンを使用すると、外部の騒音や光を遮断することができます。



□寝室の温度と湿度を適切に保つこと

理想的な寝室の温度は約18~22℃とされており、湿度も快適なレベルに保つことが推奨されます。

適度な換気や空気清浄機の使用も有効です。

□寝る前にはスマホをさわらない

スマホから出る光刺激によって、睡眠をさまたげることがあります。

少なくとも寝る30分前には、スマホから離れましょう。



## ②食事環境の改善

□食事の時間を一定に保つこと

決まった時間に食事をする事で、体内時計が整い、消化機能や代謝が正常に働きます。

□栄養バランスの良い食事を心がけること

野菜、魚、豆製品などをバランス良く取り入れることで、体のリズムを整えることができます。また、夜ご飯を食べた後は、寝るだけなので、できるだけ消化の良いものを食べることをおすすめします。



## ③運動環境の改善

□適度な運動をすること

日中に体を動かすことで、体がほどよく疲れ、睡眠に向かうことができます。運動習慣がない人は、自分の生活を見直してみましょう。歩いて登校する、体育の時間は積極的に体を動かす、ラジオ体操を続けてみるなど、できる運動から少しずつ始め、運動することを習慣化しましょう。



## 夏休みに病院受診をした生徒・保護者の方へ

病院を受診して、受診報告書がある人は保健室まで提出してください。また、「受診報告書をなくしたけれど、病院は受診した」、「通院中の疾病で、定期的に病院を受診しているから報告書をすぐ出せない」という場合にも保健室までお知らせください。受診率を調べ、適切な保健指導につなげていきたいと思っておりますので、御協力のほどよろしく願いいたします。