

# 保健だよ！

No.4 令和4年6月27日  
倉敷市立黒崎中学校 保健室

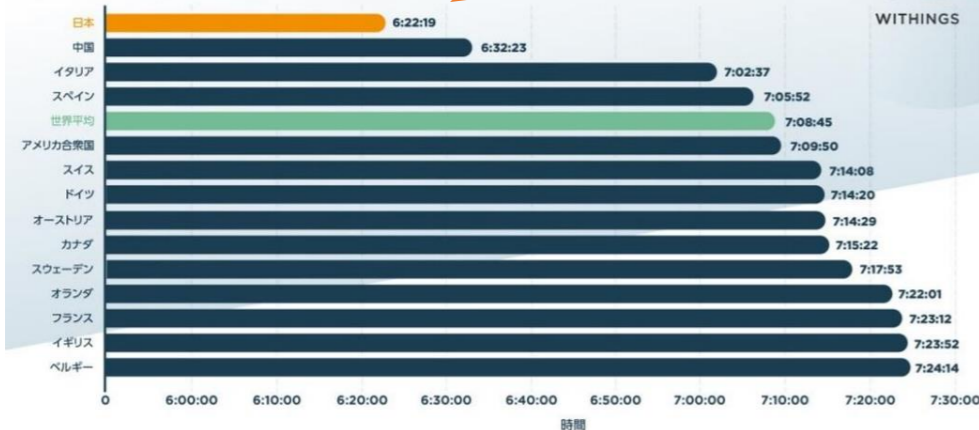
備南東地区総体、お疲れ様でした！日頃の練習の成果を十分に発揮できましたか？  
大きな大会が終わり、今週の期末試験に向けて勉強モードになってきていると思います。テスト勉強をして寝るのが遅くなっている人はいませんか？遅くまで起きていると、体調を崩したり、テスト中に集中できないなど、自分の持っている力が発揮できない可能性があります。早寝早起きを心がけましょう。

## 日本人の睡眠時間は短すぎる！

～夏休みこそ生活習慣の改善を～

日本人は世界で最も睡眠時間が短いと言われています。  
睡眠が不足すると日中の眠気や意識低下・記憶力減退など精神機能の低下を引き起こすだけでなく、体の成長や病気と闘う免疫にも大きな影響を及ぼすことが知られています。

日本人の平均睡眠時間は世界で最も短い！6時間22分！！

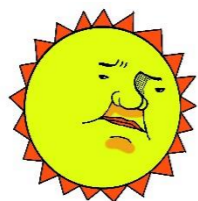


WHY JAPANESE PEOPLE !?



### 快眠の秘密①

日光を浴びた日の夜は快眠できる！



日光を浴びると、眠くなるホルモン「メラトニン」の分泌が抑制され、代わりに脳を覚醒させるホルモン「セロトニン」が分泌されます。

メラトニンは、目覚めの日光を浴びてから 14 時間後に再分泌されて眠気を誘います。

つまり、朝日を浴びたら体内時計がリセットされ、その日の夜は快眠ができるということです。

### 快眠の秘密②

睡眠に必要なメラトニンは朝食で摂取！



睡眠の質が悪い方は朝食を食べていないためにメラトニンが作られていないことが多いです。寝るための準備は、朝起きたときから始まっています。ぐっすり眠るためメラトニンの材料を、朝食からしっかりと摂取しましょう。

**おすすめの食材** 納豆や豆腐、みそなどの大豆製品・ヨーグルトやチーズなどの乳製品・ごはんなどの穀類・魚介類・肉類・卵など

## コロナ×熱中症 ～暑い季節に気をつけてほしい感染症×熱中症対策～

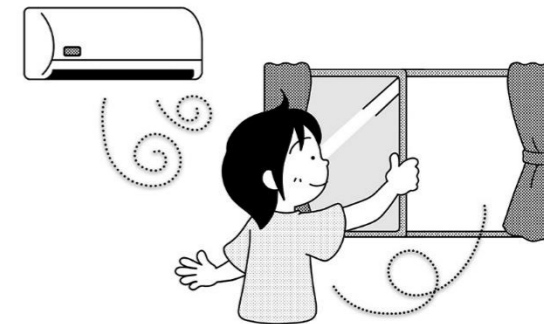
### マスク × 水分補給

マスクで潤っていると勘違いしないで、こまめに水分補給をしよう



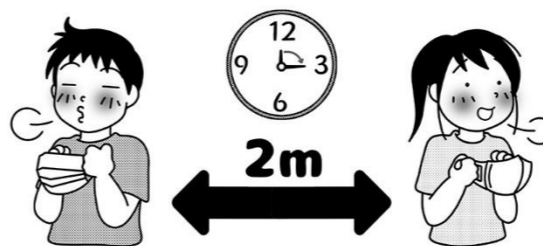
時間を決めて、飲めるといいね♪

### エアコン × 換気



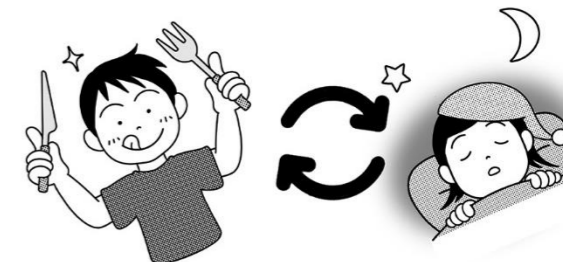
エアコンはとめずに、こまめに換気をしてね。

### 時間 × 距離



距離をとって、マスクをはずそう。ただし、長時間にはならないでね。

### 食事 × 睡眠



コロナや熱中症に負けない体力作り、基本は、食べて、寝ることです！

## 夏休み前に見直しを！健康診断の結果



みなさんが楽しみにしている夏休みはもうすぐ。遊びはもちろん、勉強や部活動など、いろいろ計画を立てていることと思います。でも、休みに入る前に、必ずやってほしいことがあります。それは、今年度実施された健康診断の結果の「見直し」です。

受診・再検査の必要がある人にはすでにお知らせを配付し、休みを利用するなど、なるべく早めに医療機関に行ってほしいとお伝えしています。では、それ以外の人はどうでしょう。たとえば、前回の結果と見比べて、何か変わったことは？ また、受診・再検査の必要はなくても、気になることは？ そうした部分にもあらためて注目し、考えるきっかけにしてほしいのです。

夏休み中はどうしても普段の学校生活とリズムが変わるため、厳しい暑さもあって体調をくずしたり、体力が落ちてケガをしたりするケースがみられます。『自己管理』という面からも、しっかり意識しながら過ごしてほしいと思います。

