ほけんだより 6月

膳所高校保健室　発行

日本は最も睡眠時間が短い国

日本人の睡眠時間の短さや質の低さが大きな問題となっています。子どもの睡眠時間を国別に比較した論文によると、調査対象の１７か国中、日本の子どもの睡眠時間がもっとも短いことがわかりました。日本の中・高生を対象にした調査では１日の睡眠時間が６時間以下の生徒は全体の３０．６％で学年が上がるにつれて睡眠時間が短くなる傾向も明らかとなりました。このように日本の子どもたちは慢性的な睡眠不足状態にあります。

勉強や部活動等、毎日忙しい膳所高生のみなさん、***睡眠時間は十分に確保できていますか？***

メディア機器の光が眠気を消してしまう

眠気を起こさせる〈メラトニン〉には光を浴びると分泌が抑制されるという性質があります。
例えば、夜遅くまで起きて課題などに取り組んでいる時、耐え難い眠気に襲われることがあると思います。
この耐え難い眠気は〈メラトニン〉が大量に分泌されている状態です。しかし、タブレットやスマートフォンの画面を見続けていると、〈メラトニン〉の分泌が抑制され、眠気が消えてしまいます。
つまり、眠気を感じているのにメディア機器の光を浴び続けていると眠るチャンスを逃してしまい、**「寝たいのに眠れない」**状態になってしまいます。

睡眠の効果

- 疲労回復
  体の成長
- 嫌なことを
  忘れる
- 英単語や
  数式などを
  長期記憶として固定
- 脳のメンテナンス
- 成人病や
  うつ病予防
- スポーツ等
  の技術上達

ポイントは**「疲れたら早く寝る」**こと！いつもより早く眠ったとしても同じ時刻に起きれば生活リズムは保たれます♪

保健室からのお知らせ

部活中・登下校中・体育の授業での怪我で受診した場合は早めに保健室にお知らせください。全員が加入しているスポーツ振興センターの給付対象の場合は手続きをすると治療費が返還されます。（諸条件あり）
くわしくは保健室まで♪

スクールカウンセラー来校日

６月１３日（金）　６月２０日（金）
７月１１日（金）　７月１６日（水）
７月１７日（木）
＊日程が変更になる可能性があります。
＊１枠５０分になります。
＊生徒・保護者どちらも利用可能です。
＊面談の予約は担任または保健室まで♪