



3月21日は春分の日です。この日は、「自然をたたえ、生物をいつくしむ日」となっています。普段何気なく通っている通学路、家の周りをゆっくり歩いてみると、芽吹き始めた枝を見つけたり、咲き始めた花の匂いがするかもしれません。

今の学年も残すところ1週間。じっくりと今年1年の自分を振り返ってみましょう。春の訪れのように、自分自身の成長にも気づくはずですよ。



保健室の1年間 ～知っているようで知らない?! 大高生の健康事情～

R4.4月～R5.3月14日



日本スポーツ振興センター災害発生状況

(R4.4月～R5.3月14日)

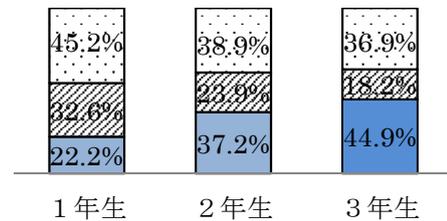
- ・発生件数・・・31件
- ・一番多い発生状況・・・部活動
- ・一番多いケガの種類・・・骨折
- ・一番多いケガの部位・・・足首

身体測定結果 (本校の平均)

- | | |
|--------------|-------------|
| ★身長 | ★体重 |
| ・男子 167.8 cm | ・男子 60.9 kg |
| ・女子 156.2 cm | ・女子 52.0 kg |

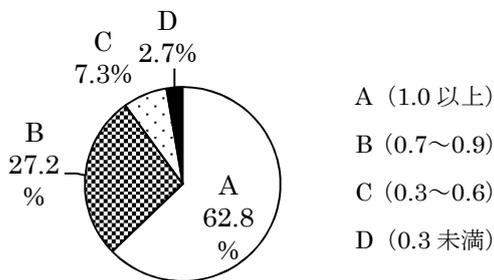
歯科健診結果 (R4)

- 未処置歯者 □ 処置完了者
- 健全歯者



視力検査結果

(裸眼・矯正視力を合わせた全体の割合)



★全国平均 (R3)

- ・未処置歯者・・・15.7%
- ・処置完了者・・・24.1%

★鹿児島県平均 (R3)

- ・未処置歯者・・・23.5%
- ・処置完了者・・・31.0%

感染症罹患者

(R4.4月～R5.3月14日)

- ・新型コロナウイルス感染症・・・297人
- ・インフルエンザ・・・51人

健康は自分自身のこと。自分と周りの人を比べて、一喜一憂するのではなく、自分の体について知る手助けにしてくださいね。

健康を守るコツは、体や心の小さな変化にいち早く気づき、対処することです。



春は、眠くなりやすいと感じている人はいませんか？

寒い時期から暖かい春へと移行する時期は寒暖差が大きく、その変化に体が追いつかず自律神経が乱れやすくなってしまいます。自律神経の乱れが、昼間に眠気に襲われる原因のひとつとなっています。ということで、今回は、睡眠特集です。

上手に休養をとって、元気に季節の変わり目を乗り越えましょう。



今月の担当 1-5 坂野あやな 吉野翔 1-6 幸田悠香 田畑大地

睡眠には、(4~5回①と②を交互に繰り返す)

① LM 睡眠 ② 1~LM 睡眠の2種類がある。

① 現代: デス77-7 中心の仕事
→ 身体よりも脳が疲れる
※ 脳が休めるのは②のときのみ

「深睡眠」の効果 ↓

- ① 疲労回復
- ② 成長ホルモンの分泌
- ③ ストレスの抑制

よって、睡眠で大事なのは 長さよりも(深さ)!!

~ 睡眠 について ~

① 最適な睡眠時間はどれくらい？

↳ 1日 6~7時間前後 がベスト!!

② 睡眠の質を上げるには？

- ↳ 生活リズムを整える
- ↳ 自分にあった寝具を選ぶ
- ↳ 就寝直前は食事をしない
- ↳ 就寝の1時間前に入浴する

高校生の理想の睡眠時間

8時間~10時間

生活習慣が乱れると...

- ・ うつ病になりやすい
- ・ 集中力の低下

↓ 集中力 Down

☆ テストの点数が約3点下がる!!

生活習慣を直すには

約3週間 かかる!!

戻すときのポイント

- 朝 朝日を浴びる
- 朝食を食べる
- 起きたときの30分前にアラームを鳴らす

10代の睡眠不足理由の1位は SNS (マイナビ調べ)

良質な睡眠をとるには、スマホとも上手に付き合うことが大切です。

スマホを使用する際の注意

① 時間を決めて使おう!

「設定」のアプリでスマホ本体や各アプリの時間制限を行う。

② 画面と顔の距離を近づけすぎない!

- ・ 目の筋肉が凝り固まってピントを合わせる力が弱まる
- ・ ブルーライトの影響で視力値下を招いてしまうことがある

スマホ時間 と 学習時間 の区別をしっかりとつけよう③