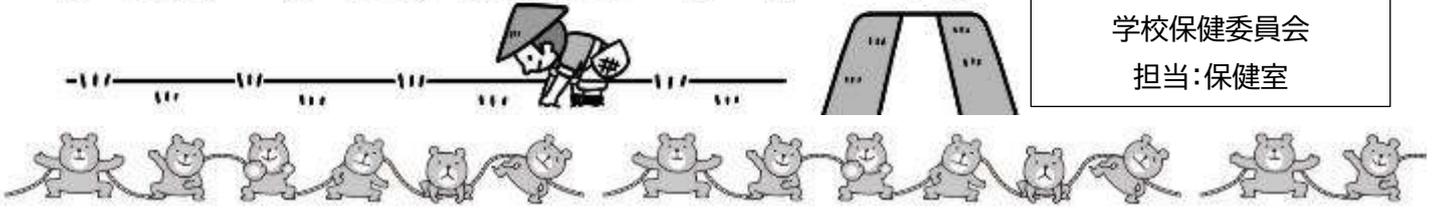


≡ ほけんだより ≡ 5月

令和4年5月24日
愛媛県立今治西高等学校
学校保健委員会
担当:保健室



大切にしたい「ひと休み」

新年度がスタートしてそろそろ2か月を迎えます。新しい環境にも慣れ、少しずつ生活も落ち着いてきた頃でしょうか。学校生活の中で新しいことや変化が沢山あるこの時期は、知らず知らずのうちに力が入っていて、緊張して体も心も疲れやすい時期です。睡眠を多めにとる、美味しいものを食べる、好きなことを思いっきりするなどして気持ちを緩め、リラックスする時間を作りましょう。頑張ることも大切ですが、ひと休みすることも大切にしてくださいね！



【健康診断の日程】

検査項目	実施日	時間	対象	備考
尿検査	5月26日(木)	SHR までに提出 する	未提出者 要二次検査者	登校後、各自で保健室前の 提出箱に入れる。
	6月 2日(木)			
眼科検診	6月 1日(水)	13:05~15:25	抽出者	問診票による抽出
歯科検診	6月 7日(火)	8:50~15:25	1・2年	歯をしっかりと磨いておき ましょう！
	6月 9日(木)	8:50~11:00	3年	

【 保健委員から皆さんへ 】担当保健委員：S

「質のよい睡眠のために」

体のちようしもととのえよう!!



皆さんは最近、何時頃に寝ているでしょうか。

5月はテストや部活動で忙しくなり、寝る時間が遅くなってしまいう人が多く、高校生の理想の睡眠時間の7時間を確保するのは難しいと思います。では、理想の睡眠とはこういったものなのでしょうか。

私たちの身体にある「体内時計」は、夜遅くまで明るい部屋で過ごしたり、スマートフォンを長時間使ったりすることで乱れます。そのため、それらの「夜の光」を避けることが重要です。寝る1時間前にはスマートフォンを触らない、部屋を暗くして眠るなどの工夫をしたり、睡眠の質を向上させるメラトニンを得るために、肉、魚、卵、牛乳や乳製品、豆腐や納豆などの大豆製品などのたんぱく質を含む食品を食べたりすることも効果的です。

これから蒸し暑くなる6月に向けて、質の良い睡眠を工夫して取ることで、勉強や部活動にさらに集中して取り組めるように、自分の体調をコントロールしていきましょう！！

お腹のはたらき：空腹期強収縮

お腹が減ると「グー」と鳴ることがありますね。これは、『空腹期強収縮』と呼ばれる胃の動きによるものです。私たちの胃には、食べたものの消化が終わっても、食べ物のかすや粘液が残ります。これを掃除するための動きとして、空腹期強収縮が行われることでお腹がスッキリして食欲もわき、また食べて、消化して…という仕組みになっているのです。

ただし、空腹期強収縮が始まるのは食後8～9時間ほど経ってから。夜遅い時間の夕食、あるいは寝る前に夜食をとったりすると、朝起きるまでに掃除が充分に行われず、胃もたれやムカムカを感じて食欲がわかなくなるのです。夜まで勉強するときなどに夜食をとりたい場合は、脂肪分が少なめで消化がよいメニューを選ぶこと、そして食べすぎないことがポイントです。



2枚の絵の、7つの違いを探してみましよう！！

