

Health



令和6年1月
広島市立美鈴が丘高等学校
保健室

新しい1年を健康に！生活習慣に気を付けよう

新しい1年がスタートし、もうすぐ1カ月が経ちます。2024年の干支は「^{きのえたつ}甲辰」とよばれ、成功という芽が成長していき、姿形を整えていくという縁起の良い意味合いがあります。皆さんにとっても、日々の努力が実を結び、花を咲かせる年になると良いですね。そのためにも、健康は大事です。健康的な生活習慣を意識して、元気に過ごしましょう。今年も美高の皆さんが元気に楽しく学校生活を送れることを願っています。

★健康に関する今年の目標を立てましょう★
※例えば・・・休日は7時までに起きる
朝ごはんを欠かさず食べる

健康目標



“睡眠”に悩んでいませんか？ 質の良い睡眠のために試してみよう！



高校生の理想的な睡眠は
8～10時間
(米国睡眠医学会が発表)

●毎日同じ時間に寝る・起きる

休日は昼まで寝る…なんてことはありませんか？夜更かしや寝坊は体内時計を乱し、日中の眠気を強めます。昼寝をする場合は、10～15分に収めましょう。寝だめはNG！

休日と平日の起床時間の
差は2時間以内に！！

●寝る前のカフェインや食事は避ける

コーヒー・緑茶・チョコレートなどカフェインが含まれる飲食物は覚醒作用があります。また、就寝前の食事は消化活動が睡眠を妨げるので2～3時間前までに済ませましょう。

●寝る1時間前にはスマホやゲームを控える

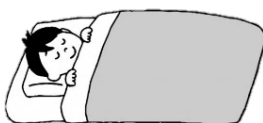
夜に明るい光を沢山浴びると、脳が昼間と錯覚し、眠りを促すホルモン「メラトニン」の分泌が抑制され、寝つきが悪くなります。スマホやゲーム機器からはブルーライトという強い光が出ているので、寝る前は使用をやめましょう。

早めにOFF！

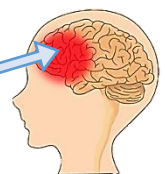


●適度な運動を習慣的に続ける

ほどよい体の疲れは快眠につながります。疫学研究において、運動習慣がある人には不眠が少ないことがわかっています。



前頭葉



睡眠不足によって前頭葉の働きが低下すると・・・

→イライラの増加、集中力の低下、記憶・学習力の低下につながります。
*ストレスは睡眠の大敵。音楽・読書など自分に合った気分転換を！！

排便を整えよう！～便秘予防のコツ～

規則正しい食生活で腸内環境を整える

食生活の乱れは便秘の原因となります。1日3食規則正しく食べましょう。食物繊維の多いもの(野菜、穀類、きのこ、海藻)や発酵食品(ヨーグルトや納豆など)は、お腹の良い菌を増やし、便秘を防ぎます。



決まった時間にトイレに行く

決まった時間にトイレに行く習慣を付け、排便のリズムが作られるようにしましょう。学校でも我慢せず。周りの人は、茶化さない雰囲気を！



こまめに水分を取る

水分が足りないと、便は硬く出にくくなります。特に、起床後の水分補給と朝ごはんは腸を刺激し、排便を促すために重要です。まずは起きたら水分をとり、朝ごはんを食べましょう。



適度に身体を動かす

身体を動かすことで、腸が刺激され、働きが活発になります。また、運動をすると自律神経が整うので、便秘の原因となる睡眠不足やストレスの解消にもつながります。



清涼飲料水 飲みすぎると

糖分のとりすぎが
原因で・・・

疲れやすくなる
(ビタミンB1の欠乏)

食欲が
なくなり
栄養不足に・・・

むし歯のもと

出血や骨折を
しやすくなる
(脱カルシウム現象)

肥満のもと

のどがかわいたら、お茶かお水を！

日本スポーツ振興センターの 申請はお済みですか？



学校管理下で怪我をし、医療機関を受診した場合は、日本スポーツ振興センターの災害共済給付金の申請対象となります。受診して2年以内に申請しなければ時効となり、給付金が受け取れなくなります。まだ申請がお済みでない方は、お早めに保健室までお知らせください。※申請には条件があります。

※3年生で、未提出の書類や卒業後も継続治療がある場合は、
早めに保健室に申し出てください。