

# Health



令和7年1月  
広島市立美鈴が丘高等学校  
保健室

新年あけましておめでとうございます。この時期によく耳にする『一年の計は元日にあり』という言葉は、「何事も初めに計画を立てることが大切であること」を意味しています。皆さんも、今年の目標を立て、計画的に行動できると良いですね。まず、現状として何ができていて、何ができていないか、自分の生活を見直してみてください。

さて、目標を実現するためには、健康が基盤となります。自分なりの「健康目標」を立て、新しい一年間を元気に過ごしましょう。

## 今年の健康目標は？

今年の健康に関する目標をここに書いてみましょう！

(例) 毎朝ごはんを食べる、22時にはスマホをやめて寝る

## お正月気分から抜け出して、学校モードに切り替えるコツ！

### ★毎朝決まった時間に起きて、朝日を浴びる！

：平日と休日の起床時間の差は2時間以内に収めましょう。太陽の光を浴びると、メラトニン(睡眠ホルモン)の分泌が抑制され、体が覚醒します。



### ★少しでも朝ご飯を食べる！

：冬休み中に朝食を食べなかった人は、学校が始まったら少しでも食べましょう。その後、量を増やして、しっかり食べるのが目標。朝食を食べると消化管が筋肉運動を始めて体温が上昇し、1日の活動の準備が整います。

### ★適度に体を動かし、リフレッシュ！

：ほどよい体の疲れは、快眠につながります。国内外の疫学研究では、運動習慣がある人は不眠が少ないことがわかっています。1回限りではなく、習慣的に続けられると良いですね。

## スマートフォンの使い方を振り返ろう！

### 画面との距離が近すぎませんか？



前かがみの姿勢でスマホを見ると、画面と目の距離が近くなります。首や肩のこりなどを引き起こすストレートネックの原因にも！



背筋を伸ばして、画面からは30cm以上の距離をとるようにしましょう。

### 移動中も食事中もふとんの中でも… ずーっとスマホにさわっていませんか？



長時間使い続けないようにしましょう。30分に1回は遠くを見て目を休めることも大切です。



1日の利用時間や使う場所(例:リビングのみ)などのルールを決めて、それを守りましょう。

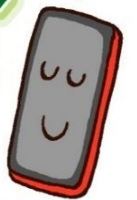


たまには全くスマホを使わない日をつくり、デジタルデトックスを！

たまにはスマホやパソコンなどのデジタル機器から意識的に距離を置いてみましょう！

## デジタルデトックスのススメ

OFF



こんな効果が！

睡眠の質がよくなる

目や脳の疲れがとれる

SNSによるストレスが減る

別のことに時間を使える

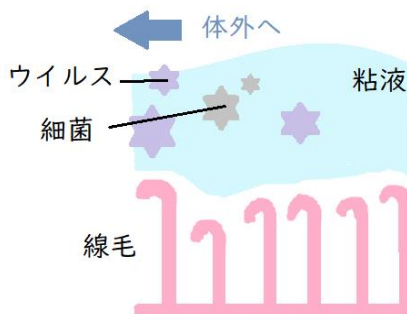


## 冬でも大切な水分補給

冬は、空気が乾燥しているため、気付かないうちに脱水状態になっていることがあります。体内の水分量のうち4~5%が失われると、めまいや疲労感などの脱水症状が生じるので、注意が必要です。

また、水分補給は感染予防にもつながります。鼻やのどの粘膜にある「線毛」は、体内の水分量を保つことで活発に動き、ウイルスなどの異物が侵入することを防ぎます。冬も水分補給を忘れず、体調管理や感染予防をしましょう。

### 【線毛の働き】



重要

## 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(登下校、授業、部活動など)におけるケガで病院を受診した場合は、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。初診から治癒まで、医療費総額が5000円以上(窓口負担額が3割の場合、1500円以上)のケガが対象です。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年生で未提出の申請書類があれば、早めに保健室へ提出してください。

