保健室だより

令和6年5月2日（木）
鳥取湖陵高等学校保健室

健康づくりのための新たな睡眠ガイド(厚生労働省)

令和6年2月に厚生労働省から「健康づくりのための新たな睡眠ガイド」が出され、睡眠の基準が示されました。

今回の新たなガイドでは、お勧めする睡眠時間を世代別に細かく示したことが、これまでになかった大きな特徴です。「**中高生は8～10時間**」「**成人は6時間以上を目安に必要な睡眠を確保する**」と記載されています。(参考までに、「1～2歳は11～14時間」「3～5歳は10～13時間」「小学生は9～12時間」)

より長い睡眠を子どもに勧めるのは、「心身の発達に欠かせない成長ホルモンが深い睡眠中に分泌されるため」とのことです。

また、成人を「6時間以上」としたのは、睡眠が極端に短いと肥満や糖尿病、うつ病などの発症リスクが高まることが最近の研究で分かってきたためです。

新たな睡眠ガイドのポイント

子ども	<ul style="list-style-type: none"> 小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間の睡眠を確保 朝食をとり、日中は運動をして、夜更かしの習慣化を避ける
成人	<ul style="list-style-type: none"> 6時間以上を目安に必要な睡眠を確保 生活習慣や睡眠環境を見直して「睡眠休養感」を高める
高齢者	<ul style="list-style-type: none"> 「床の上時間」が8時間以上にならないことを目安に睡眠を確保 長時間の昼寝は避け、日中は活動的に過ごす
その他	<ul style="list-style-type: none"> 寝室にスマートフォンなどを持ち込まず、できるだけ暗くして寝る カフェインの摂取が1日400^{mg}（コーヒー700^{ml}は程度）を超えると夜眠りにくくなる可能性がある

睡眠時間とともにガイドで重視したポイントは、「日中にできるだけ日光を浴びると、体内時計が調節されて入眠しやすくなる」「寝室にはスマートフォンなどを持ち込まず、できるだけ暗くして寝ることが良い睡眠につながる」という点です。

また、ガイド検討会座長のコメントとして、「日本人は戦後、睡眠時間を削って働いたり、勉強したりすることで、経済成長や教育のレベルを高めた。そのツケが今やってきている。平均寿命は長い、健康寿命は長くない。

幸福度も低い。ここで見直す必要がある」と紹介されています。

本校で昨年度全校生徒を対象に実施した「生活習慣に関するアンケート」の結果、平日8時間以上の睡眠時間を確保できている生徒は、わずか3.7%（16人）でした。

成長ホルモンや幸せホルモンのメラトニンが沢山出るためにも、8時間以上寝る生活をしましょう。

あなたは夜何時に寝ると8時間以上の睡眠時間を確保できますか？

定期健康診断を実施中です。早期受診をお願いします。

4月～6月に定期健康診断を実施しています。（検診日程は保健室だより4月号に記載していますのでご覧ください。）

なお、専門医受診が必要な人には個別に受診のお知らせをお渡ししていますので、受診が必要な人は早急に受診をしてください。

また、歯科検診の結果は検診日当日に全員に配布していますので、結果をご確認いただき、受診が必要な人はできるだけ早く歯科への予約をお願いします。

4月1日から医療費が無料になりましたので、1学期中に受診しましょう。治療が終わりましたら保健室にお知らせください。

要注意! 5月の熱中症

- 熱中症の主な症状**
- ・めまいや立ちくらみ
 - ・筋肉のけいれん
 - ・頭痛 ・吐き気、嘔吐
 - ・意識を失う

- 熱中症の応急手当**
- ・運動を休止し、涼しい場所に移動する
 - ・水分と塩分を補給する
 - ・氷のうなどで体を冷やす

- こんなときは大人を呼ぼう**
- ・意識がない
 - ・自力で水分がとれない
 - ・嘔吐している
 - ・言動がいつもと違う

体が暑さに慣れていない5月に、熱中症は急増します。この時期に行われる体育や実習、部活動の際は、熱中症対策を行いましょ。睡眠不足や体調不良は、熱中症を起こす危険を高めます。規則正しい生活を心がけ、運動中に気分が悪くなったら無理をせずに休みましょ。

©少年写真新聞社2024

判定基準ABCDの見え方

A (1.0 以上)
いちばん後ろの席からでも黒板の字がよく見える。

B (0.9~0.7)
後方でも黒板の字が読めるが、小さい字が読みづらい。近視が始まっている可能性がある。

C (0.6~0.3)
後方では黒板の字が読みづらい。近視や目の病気の可能性がある。

D (0.3 未満)
前方の席でも、黒板の字が読みづらい。

4月に実施した視力検査で、生活視力（裸眼視力か、メガネの視力、コンタクトレンズの視力）を測定しましたが、見え方はどうでしたか？

視力 C と D だった人は眼科を受診して診ていただくことをお勧めします。

心の不調 五月病

そんなときは…

- ・趣味の時間を楽しむ
- ・体を適度に動かす
- ・規則正しい生活を送る

新年度が始まってもうすぐ1ヶ月がたちます。疲れを感じやすくなる時期です。

心の不調を感じたら、好きなことをして過ごす時間をつくりましょ。

©少年写真新聞社2024