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。

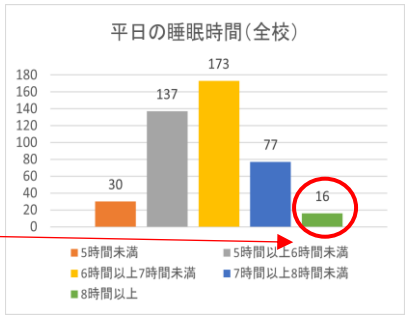
今回の新たなガイドでは、お勧めする睡眠時間を世代別に細かく示したことが、これまでになかった大きな特徴です。「中高生は 8～10 時間」「成人は６時間以上を目安に必要な睡眠を確保する」と記載されています。（参考までに、「1～2 歳は 11～14 時間」「3～5 歳は 10～13 時間」「小学生は 9～12 時間」）

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。

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。平均寿命は長いが、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。）

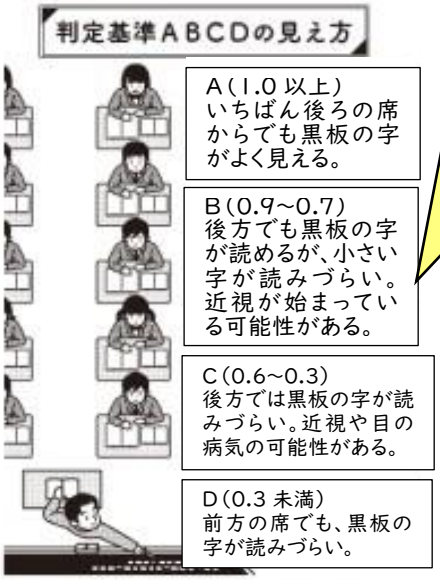
なお、専門医受診が必要な人には個別に受診のお知らせをお渡ししていますので、受診が必要な人は早急に受診をしてください。

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。

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う。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う。

©少年写真新聞社2024



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。

©少年写真新聞社2024