



保健室だより



令和6年7月23日（火）
鳥取湖陵高等学校保健室

保健委員会活動状況

本年度の活動テーマ『ソーシャル・ジェットラグ（社会的時差ぼけ）をなくそう』

1学期の活動として、保健委員の生徒30名が生活習慣の固定化をめざして、4月24日～5月24日までの1ヶ月検証実験に取り組みました。

【検証実験の方法】

- 1 目標とする起床時刻と就寝時刻を決める
- 2 目標を意識しながら生活し、グーグルフォームを使って日々の生活の様子や体調をチェックする
- 3 毎日起床時刻と就寝時刻を睡眠表に書き入れて確認する

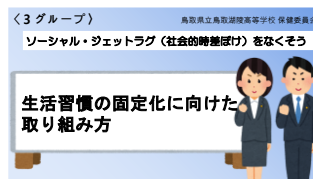
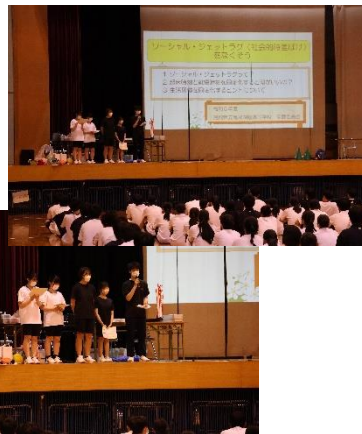
保健委員会の生徒が取り組んだ検証実験の結果や、ソーシャル・ジェットラグについて調べた内容は、7月12日（金）の湖陵スポーツフェスティバルで発表しました。全校生徒にソーシャル・ジェットラグをなくすためのヒントを伝え、全校生徒で生活習慣の固定化に取り組もうと呼びかけを行いました。

生活習慣を固定化する方法は、次の2点です。

- 1) 平日の起床時刻と休日の起床時刻の差を2時間以内にする。
- 2) 就寝時刻は毎日同じにする。（夜12時までに寝る）

保健委員会が1学期に作成した動画「ソーシャル・ジェットラグ（社会的時差ぼけ）をなくそう」（3本セット）は、鳥取湖陵 YouTube チャンネルにアップしています。

2学期を充実した日々にするためには夏休み中の生活が重要です。保健委員会の動画を参考にして、ソーシャル・ジェットラグをなくすように生活習慣を見直してみましょう。



熱中症に気をつけましょう =2学期始業日が特に要注意です!=

梅雨が明けて、連日最高気温が35度、又はそれ以上になる予報が出ています。

この時期特に気をつけたいのが熱中症です。熱中症は、環境の条件（気温、湿度など）、個人の条件（体力・体調など）、運動の条件（種類と強度）が関係して起こります。発症には個人の体調も関係しているため、熱中症予防のためには十分な睡眠をとり、朝・昼・晩とご飯をしっかり食べて体調を整えることが重要です。

また、暑い日には喉の渇きにに応じてこまめな水分補給をすることも大切です。

夏期休業中に部活動や実習等で汗を流す生活をする人は、暑さに体が慣れてくるので心配はないのですが、毎日冷房の中で過ごしていると、2学期始業式の8月26日（月）が暑くてたまらない・・・そんな体になりますよ。2学期に備えた体力作りも夏期休業中には必要です。

近視を防ぐ3つのポイント

4月の定期健康診断で視力検査を行いました。視力がCとDの人には眼科受診用紙を7月の懇談で渡しています。

進む近視を防ぐ3つのポイント

① 姿勢に気をつける



姿勢を良くすると、目と物の距離が離れます。目の負担が軽くなり、視力低下を防ぐことに繋がります。

② 目の休憩をとる



近くを見続ける時は、30分に一度、近くから目を離して、遠くを眺めましょう。

③ 屋外で過ごす



日光が近視を抑制することがわかってきました。一日2時間は屋外で過ごしましょう。

裸眼視力でCとDの人が85人、矯正視力（メガネやコンタクトレンズの視力）でCとDの人が49人います。日常生活に支障をきたす視力ですので、必ず眼科受診をしましょう。

中には、インターネット等でカラーコンタクトレンズを購入して使用している人がいます。（学校で

のカラーコンタクトレンズの使用は禁止です。）

カラーコンタクトレンズは、通常のコンタクトレンズと同じく高度管理医療機器に指定されています。大切な目に直接つけるものですので、眼科医の指導なしに自分の判断で装着することは大変危険です。必ず眼科医の検査・処方を受けて正しく使いましょう。

歯科や眼科等、受診が必要な人は夏休み中に受診をお願いします。
受診が終わりましたら、保健室にお知らせください。