



保健室だより



令和7年8月27日（水）
鳥取湖陵高等学校保健室

『睡眠負債』を知っていますか？

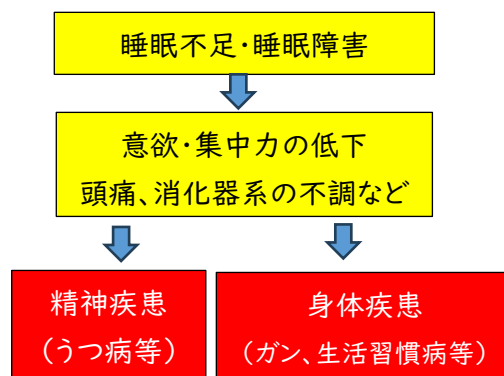
鳥取県教育委員会リーフレットより
（一部抜粋）

『睡眠負債』とは、たとえ少しの睡眠不足であっても、それが借金（負債）のように積み重なり、やがて様々な病気の発生リスクを高めたり、イライラ、ムカムカする状態が続くなど、心身に悪影響を及ぼすことです。
睡眠負債の状態にならないためにも、睡眠をしっかりとりましょう。



『睡眠負債』になると・・・！

睡眠負債や睡眠の乱れが続くと、日中の注意力や集中力の低下、頭痛や消化器系の不調などが現れることが分かっています。また、糖尿病や高血圧などの生活習慣病にかかりやすくなったり、発ガンリスクが高くなると言われています。さらに、心の健康には睡眠が強く影響しており、睡眠による休養感が低い人ほど抑うつ
の度合いが強いという調査結果もあります。



・・・ここで、睡眠クイズです！

遅寝遅起きでも、たくさん睡眠がとれていれば大丈夫？

正解は・・・✕

私たちの脳の中には「体内時計（生体リズム）」があり、毎日決まった時間に脳から様々な物質が分泌され、血圧や体温調節などを行っています。この体内時計の周期は、起床後、日光を浴びたり、朝食を食べたりすることで調整されることが分かっています。

夜更かしをしていると、この「体内時計」と「実際の生活リズム」にズレが生じ、やがて「腹痛、頭痛、だるさ」といった時差ボケと同じような症状が出るなど、心身の健康を損なう恐れがあると指摘されています。早寝早起きをし、毎日同じ時間に食事をとるなど生活リズムを整えましょう。

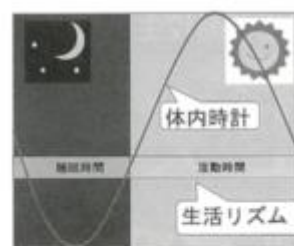


図1 健康な体内時計

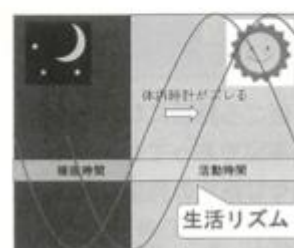


図2 生活リズムと体内時計

出典：「睡眠教育のすすめ 睡眠改善で子どもの生活、学習が向上する」（木田哲生著）

感染症情報

夏休みが終わり2学期が始まりました。そんな中、ニュースで新型コロナウイルス感染症の急増が伝えられています。

新型コロナウイルス感染症は、毎年夏と冬に感染者数が増加してい

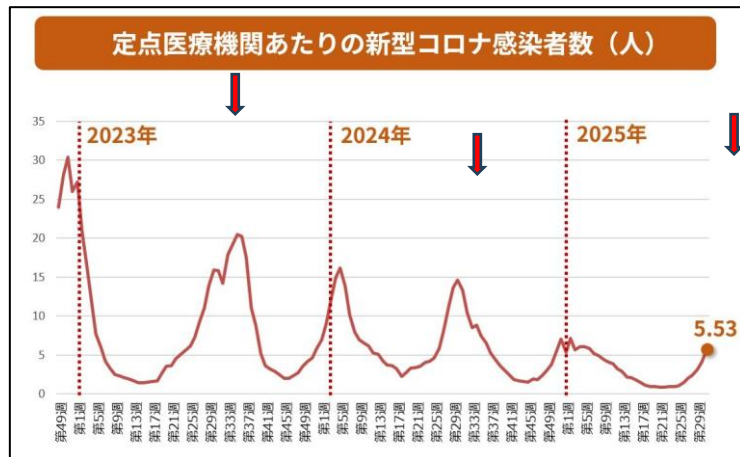
て、今年もお盆を境に増加しているようです。この保健室だよりの発行日は第35週にあたり、例年感染者数のピーク前後の時期でもあります。

今夏は、変異株オミクロン株から派生した通称「ニンバス」が流行しているとのこと。国立健康危機管理研究機構（JIHS）が7月に公表した最

新データでは、国内で約4割を占め、喉の強い痛みが特徴とのこと。

学校での感染拡大防止のために、次のことに注意して生活しましょう。

- **換気をしましょう**：まだまだ暑い日が続き、エアコンをして涼しい教室で授業を受けてもらいたいのはやまやまですが、感染症の予防には換気が重要になります。対角線状に窓を開けて換気を心がけましょう。
- **早めに受診しましょう**：今年の新型コロナウイルス感染症の症状は、のどの痛みや鼻水と、かぜかな？と思える症状の場合もあるようです。中には熱が出ない場合もあり、知らず知らずに感染を拡大してしまっているケースもあるようです。早めの受診をお願いします。
- **マスクをしましょう**：のどの痛みや咳がある場合はマスクをしましょう。暑い中のマスクは大変ですが咳エチケットにご協力をお願いします。併せて手洗いも重要です。



保健委員会の活動報告

保健委員会の1学期の活動として、本校生徒の健康課題解決に向けた情報提供スライドを制作しました。制作したスライドは湖陵高校YouTubeに掲載していますので、学校生活の参考にしてください。

ここで、スライドの紹介をします。（スマホに下記のQRコードをかざしてご覧ください）



生活習慣を改善するためには

高校生活にとって大事な生活習慣、変えたくてもなかなか変えられない毎日の生活習慣を、2学期がスタートした今、スライドを参考にちょっと振り返ってみませんか。

正しい感染症の予防対策について



今、新型コロナウイルス感染症の流行が懸念されています。また、冬になるとインフルエンザも流行すると思われますので、流行前に感染症の予防対策について予習しておきましょう。



密着スマホ離れ24時

スマホは今や無くてはならないものになっています。そんなスマホにちょっと距離を置くことで、違った世界が見えてくるかも知れません。