



保健だより 9月号

「笑顔輝く鳥商生の健康を願って」



令和元年9月9日
鳥取商業高等学校

秋の深まりを感じるこの頃ですね。体調を整えて、学校生活を充実させてほしいものです。

地震・自然災害等、防災への準備の大切さ！

国の防災の日は9月1日ですが、鳥取市では、鳥取大地震（1943年9月10日）の経験と教訓を後世の市民に継承し、市民の防災意識の向上を図るとともに、災害に対する備えを充実・強化するため、9月10日を鳥取市防災の日として定めています。

「備えあれば憂いなし」といいます。「自分にも起こりうること」として、防災について考えてみる機会をもってほしいと思います。



想像力を高めて「もしも」に備える

万一予期せぬ災害に見舞われたときのために、日頃から大切な人やモノの写真や情報をもっておくと「絶対、無事に帰る」という気持ちが高まるのだとか。LINEの既読機能が生まれたきっかけは、東日本大震災の教訓からというのは有名な話ですが、携帯電話が使えない場合もあります。

そんな時でも、想像力を高めて、「絶対、無事に帰る」という強い気持ちがあれば、危険を回避していくことにつながります。家族・友人等、大切な人がいることはありがたいことです。

健康教育プロジェクト② 「睡眠の大切さ」

生徒保健委員会では、自分たちが興味のある健康テーマについて調べて、生徒の皆さんへお伝えする「健康教育プロジェクト」を実施中です。9月は「睡眠の大切さ」についてお伝えします。

睡眠が学習にもたらす影響

- ①記憶を整理する：脳は体が休んでいて脳が目覚めている状態のレム睡眠の時に、日中にインプットした情報を整理するなどのメンテナンスを行います。同時に記憶として定着させる働きもします。
- ②脳の疲労回復をし学習効率を上げる：十分な睡眠をとることで、疲労やストレスがリセットされて翌日の学習効果が上がります。「睡眠不足になると…」集中力や思考力が低下し、学習効果が下がります。疲労回復できないと、部活動の効率も落ちます。本校は、部活動にも力を入れています。部活・学習を両立させるには、十分な睡眠が必要です！（1-3 杉本 怜愛）

睡眠の大切さ

脳と体の疲労回復に尽きます。熟睡しないと成長ホルモンがでません。十分に睡眠をとることで、頭が冴えて、翌日の日中眠りにくくなります。（1-4 岡村 拓）

睡眠不足の解消法

- ・ゆったりと落ち着いた音楽を聴いてリラックスする。
- ・運動や趣味などの時間をつくりストレスを発散する。
- ・眠る前にストレッチをする。
- ・自分に合った寝具（枕・布団）で寝る。
- ・眠る1時間前にブルーライト（携帯電話・テレビ・タブレット等）をみない。（2-5 田中 和佳）

睡眠は、感染症・メンタル面での疾患予防、体重増加の予防に効果があります！