



保健室だより

令和5年9月28日（木）
鳥取湖陵高等学校保健室

今月の保健委員会活動報告

7月に開催した青陵祭で、保健委員会が「生活習慣を改善しよう!」をテーマに、「なぜ高校生は眠いのか」「朝食の大切さ」「生活習慣を整えるとどのように体が変わってくるのだろうか（保健委員による検証実験結果から）」について情報提供を行いました。青陵祭で発表した内容は、湖陵高校 YouTube チャンネルに投稿していますので、是非ご覧ください。



2 学期は、生活習慣について本校生徒の実態を把握することで、より充実した高校生活を送るための活動を開始しました。

9 月 15 日（金）の LHR で「生活習慣に関する」アンケートを実施し、11 月 10 日（金）の生活習慣に関する LHR の時間に全校生徒に向けて情報提供を行う予定です。

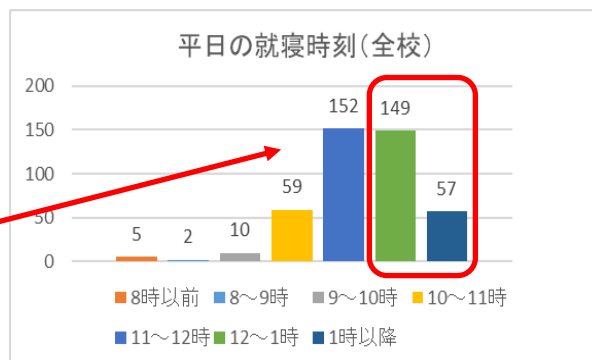
速報 9 月 15 日に実施した「生活習慣に関するアンケート」結果から

睡眠について

右のグラフは全校生徒の平日の就寝時刻を表したものです。

平日 12 時以降に就寝すると回答した生徒が、47.5%（206 人）います。翌日眠気を感じる人は睡眠時間が短いと思われます。

今日のうちに寝るように生活を見直しましょう。



【保健委員会が1学期に作成した資料から】

なぜ高校生は眠いのか



思春期はメラトニンの分泌が遅くなるため

○メラトニンとは

…松果体から分泌される生体リズム調節に重要な役割を果たすホルモン

○メラトニンの分泌が遅くなる理由

…電子機器のブルーライトを浴びることによって、メラトニンの分泌が妨げられるから

眠たさを軽減するために

☆寝る前のスマートフォンやパソコンなどの使用を控える
…寝付きを良くするため



メラトニンの分泌が遅くなる理由は、就寝前にスマートフォンやパソコンなどの電子機器を使用することでブルーライトを浴びてしまい、メラトニンの分泌が妨げられるからです。

そのため、寝付きが悪くなり、睡眠時間が少なくなって、翌日に眠たくなってしまいます。

早く眠たくなるためにも、寝る前のスマートフォンなどの使用を控えるようにしましょう。

歯科と眼科受診が終了した人はお知らせください

歯科	要受診者数	受診済者	受診率	眼科	要受診者数	受診済者	受診率
1年	48	13	27.1	1年	38		
2年	72	17	23.6	2年	52	6	11.5
3年	37	1	2.7	3年	37	2	5.4
全校	157	31	19.7	全校	127	8	6.3

上記の表は、9月25日現在、歯科と眼科受診が終了したと保健室に報告があった人数です。（1年生の眼科はまだ受診報告がありません。）歯科は 19.7%、眼科は 6.3%の受診率です。受診がまだの人は早急に受診をお願いします。

歯科・眼科受診が必要な人へは、1学期の懇談の時に受診用紙を配布しています。受診が終わった人は保健室にお知らせください。受診が終わったが用紙をかりつけ医に書いていただいていないという人は、その事を保健室にお知らせください。受診済みにしたいと思います。



インフルエンザと新型コロナウイルスが同時に流行しています。

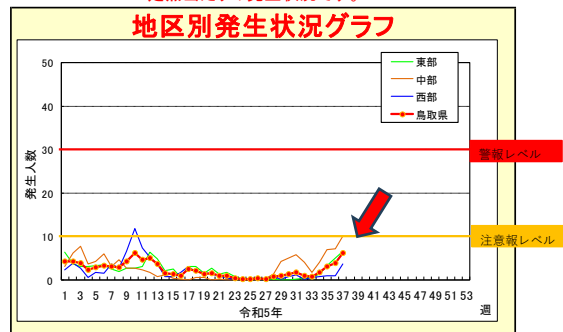
今年は新型コロナウイルス感染症だけでなく、インフルエンザも同時流行しているとニュースで報道しています。県内も同様で、右のグラフは鳥取県が公表しているインフルエンザの発生状況を表したグラフです。今月に入ってグラフが上昇しているのがわかります。以下は県のホームページの文章です。

インフルエンザ発生状況グラフ

（令和5年1週～52週）

* 定点当たりの発生状況です。

地区別発生状況グラフ



インフルエンザは、全域で増加しています。特に中部地区では注意報レベルに達しており、注意が必要です。

10月17日～23日は

薬はなぜ水で飲むのでしょうか？



「薬は水かぬるま湯で飲んでください」と書かれているのはなぜでしょうか？

- ❌ 緑茶や紅茶：カフェインを多く含む飲み物で飲むと、薬の作用が強くなり、不眠やふるえ、吐き気などを引き起こすことがあります。
- ❌ 牛乳：牛乳と一緒に飲むと、薬の成分が壊されたり、吸収が遅くなったりして、効果が弱くなります。

薬は用法、用量をよく読んで正しく飲むようにしましょう。

また、友達に薬をあげたり、友達から薬をもらって飲んだりするのは危険ですので、決してしないようにしましょう。