



保健室だより

令和6年2月2日（金）
鳥取湖陵高等学校保健室

睡眠特集 <資料出典：少年写真新聞社高校保健ニュース>

日中の集中力を高める睡眠の効果

生活習慣を固定化しよう

起床時刻と就寝時刻を
固定化しよう

睡眠には心身を休養させ、脳や体を成長させる重要な働きがあります。夜はぐっすりと眠り、朝はすっきりと目覚められる「良質な睡眠」をとるためには、規則正しい生活をこころがけましょう。

10代には、7～8時間程度の睡眠時間が必要だといわれています。日中に存分に力を発揮するためにも、生活リズムが不規則で睡眠時間が確保できていない場合は、1日のスケジュールを見直してみましょう。

睡眠の役割

体の回復と成長

脳の記憶の整理と定着



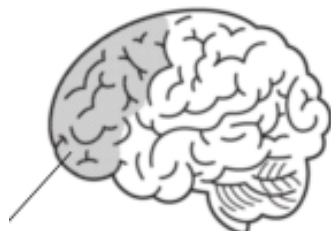
食欲のコントロール

免疫力の向上

精神の安定

睡眠には心身の休養だけではなく、記憶の整理と定着や体を成長させるなどの重要な働きがあります。特に思春期では、7～8時間程度の睡眠時間の確保が必要だといわれています。

睡眠不足が続くと脳の働きも低下する



前頭葉 ……人の脳で最も発達している部分。
思考を深め、感情をコントロールし、
知性的な働きをする。



- ・イライラする
- ・集中力の低下
- ・記憶、学習能力の低下
- ・推理力やひらめき力の低下
- ・人の気持ちなどを推し量る能力の低下



あなたは何個当てはまりますか？

睡眠時間が不足していると脳にも影響を与えます。特に脳の大部分を占める前頭葉の働きが低下すると、学業成績が悪くなるだけでなく、日常でもストレスを抱えやすくなります。

良質な睡眠につながる1日の過ごし方

① 朝、目がさめたら朝日を浴びる



② 朝食をしっかり食べる



おすすめの食材

ヨーグルト

バナナ

納豆

のり

魚介類など

③ 外で運動をする



④ 眠気を感じる時は10分ほど仮眠する

注意!

夕方以降は仮眠しない

昼休みなどに机に伏せて目を閉じるだけでも OK



⑤ 就寝1~2時間前までに入浴する



38℃~41℃
のお湯にゆっくりつかろう

⑥ 就寝1時間前には明かりを調節し、
ゆったりとした気持ちで過ごす



この他に、平日と休日の起床時刻を2時間以上ずらさないことも大切です。

子どもの医療費助成制度が令和6年4月1日から変更になります



令和6年4月1日から、18歳に達する3月31日までの方を対象に、現在530円支払っている医療費が**無料**になります。

今年度4月と5月に実施した歯科検診の結果、歯科受診を指示された人の中で治療が終了した生徒は、2月1日現在 36.3%にとどまっています。4月からは無料で歯科受診できますので、春休みには全員が治療して、来年度の歯科検診では「むし歯なし」と言われるようにしましょう。

【学校でけがをした場合】

学校でけがをした場合は、日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度が優先されます。日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度の対象となる場合は、小児特別医療費助成制度（青色の特別医療費受給資格証）は使えません。