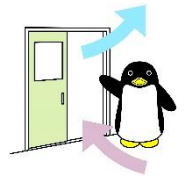


# ほけんだより 12月

石川県立小松高等学校  
令和2年12月4日  
保 健 室

2020年も残りわずかとなりました。今年は、新型コロナウイルス感染症に振り回された1年。こんな年だからこそその学びもあったと思います。いつもの”当たり前”がそうじゃないと気づかされた1年でしたね。

## 感染症予防のためにお願い「換気」



感染症予防のため、教室に換気の方法を書いた紙を掲示してもらいました。常に換気をして、新しい酸素を脳に入れることで、眠気防止や集中力UPにもつながりますよ。みなさんのご協力をお願いします。

## 1・2年生 性教育講話を実施しました

11/6（金）に1年生、11/19（木）に2年生を対象に性教育講話を実施しました。大人と子どもの間にいる皆さんにとって、遠いようで、身近な話。ちょっと恥ずかしいけど、とても大切な話。今回の講話が心のどこかに引っかかっているよう願っています。



2年生

演 題:「若い世代のみなさんへ  
～大切にしてほしいこと～」  
講 師: 石川県女性相談支援センター  
子ども・女性相談課 主任 田南 真由美氏  
相談員 宮田 敦子氏  
デートDVや暴力について、リアルな話を聞き、  
他人事ではないことに改めて気づかされました。

演 題:「大切なあなたのことを話そう」  
講 師: まき助産院助産師 川島 真希 氏  
LGBT や男女それぞれの身体の悩みについて正しい知識や対応の仕方など、大切な自分自身のことを学びました。



1年生

## 歯科保健指導を実施します！



9月に実施した歯科検診で受診のお知らせをもらった人の中で、その紙を保健室に提出していない人 (=受診していない人) を対象に、**12月17日（木）の昼休み、視聴覚室にて保健指導を行います。** 受診したのに紙を提出していない人や、受診中で紙を出せない人は保健室まで直接申し出てください。

★受診したら、治療完了書や検査結果を保健室に提出してください！

# 「睡眠と学習」

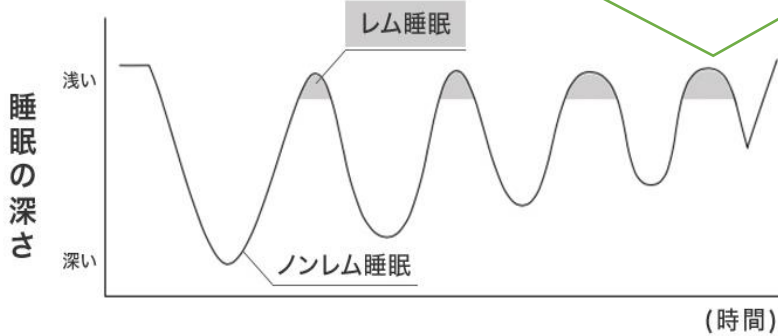


11月20日(金)、1年生を対象に保健指導講話を行いました。講師は、本校学校医 恵仁クリニック院長 村井裕先生です。効果的・効率的な睡眠の方法を科学的根拠を用いてわかりやすく説明していただきました！

## ☆理想の睡眠時間・理想の目覚めとは？！

レム睡眠の時に起きると、脳が起きているのですっきり目覚められる！この時に目覚められるようアラームセット！！おすすめは6時間or7時間半睡眠。

出典：panasonic.jp



**レム睡眠**: 脳は起きて身体は休んでいる  
**ノンレム睡眠**: 脳は眠り、身体は起きている  
この2つが交互に繰り返されて睡眠は成り立っている。どちらかが欠けてしまっは、質の良い睡眠とはいえない！  
大体の人が90分周期でこれを繰り返す。

## ☆質の良い睡眠をとるには、寝る前の行動を意識しよう

人間が一番自然に眠れるタイミングは…体温が下がる時 であるため…

⇒体温を上げて、下がるタイミングでベッドに行けばよい！



### 寝る30分前におすすめのルーティン方法

- ① ホットミルク(豆乳)を飲む(苦手な人はノンカフェインのホットなら何でもOK)
- ② 身体の背面(背中や太もも裏)を鍛える筋トレをする
- ③ 入浴する(入浴が厳しい人は足湯でも効果あり！)



## ☆朝、身体も脳も目覚めるためには…

朝一番、カーテンを開けて日光を浴びよう！(冬は暗いので電気をつける)

太陽の光を浴びて身体を「朝モード」に！

セロトニンという幸せホルモンが分泌し、心身の健康に役立つ！



### 講話を受けた生徒の感想(一部抜粋)

・レム睡眠の時に起きるためには、90分単位で考えればよいことがわかった。また足を動かすことで脳への血の巡りがよくなることもわかった。勉強法に困っていたけど、習った授業のまとめを付箋に書いて、目につきやすいところに貼って、覚えたらノートに貼るという勉強法を実践したい。

・休み明けになぜ憂鬱になるのだろうと思っていたけど、休みの日の睡眠リズムを崩すことが影響していると知って、すぐに改善しようと思った。また寝る前の運動は寝付けなくなると思っていたが、寝る1時間前にハムストリングのトレーニングをすれば精神状態にもよい効果があるとわかり、取り入れたいと思った。

・暖かくして寝ることがよいと思っていたが、寝る前に体を温めて、体温が下がるのを利用して深い眠りに入るのがよいとわかった。