

# ほけんだより 7月

平成28年 7月15日  
金沢商業高等学校保健室

もうすぐ夏休みです。夏休みは、自由に使える時間がたくさんあり、勉強、部活動、習い事など、一気にステップアップできるチャンスです。新しいことを始めるのにも最適です。自分が「こうなりたい」という姿をイメージしながら過ごせると良いですね。

## 「健康診断結果」をお知らせします



### 病院、行った？

A 「健康診断で『受診してください』って言われたから病院に行ったのに、『異常なし』って言われたよ」



B 「なんだ、行かなくても大丈夫じゃん」

いえいえ、健康診断はあくまで異常がある「かもしれない」ところを見つけるもの。本当に異常があるかどうかは、病院でくわしく調べないとわからないことも多いのです。

B 「えっ、じゃあ本当は異常があるのに受診せずにほっといたら、知らないうちに悪化しちゃうかも…?」

A 「受診するまで安心できないってことだね。行っといてよかった〜」



本年度より、心身に疾病や異常が認められず、健康と認められる生徒についても健康診断結果を通知します(法律が一部改正)。今後の健康管理に役立ててください。また、受診が必要な生徒の皆さんには、先にお知らせしてあります。受診がまだの生徒は、この夏休みを利用し必ず受診し、2学期に向け身体の状態を万全にしましょう。



受診後は「結果のお知らせ」を学校に提出してください。

## 日本スポーツ振興センターの手続きはしましたか？

4月にもお知らせしましたが、学校管理下(部活や体育等)でケガをして病院へ行ったとき、手続きをすることで給付金が支給されます。手続きに必要な書類は保健室にありますので、早めに保健室まで申し出て下さい。また手元に書類を持っている人は不備がないか確認し、すぐに保健室まで提出して下さい。

特に、部活動でケガをし、申請していないケースが多いようです。接骨院で施術を受けた場合も対象になります。



## 紫外線とは



紫外線はからだの中にビタミンDを作る役目がありますが、あびすぎるとシミ・しわの原因に。また、長年あび続けていると、白内障や皮膚がんになる危険もあります。

これはすべて間違い!

### 紫外線対策

- × 夏しか紫外線対策をしない
- × 曇りの日は紫外線対策をしない
- × 車の中では紫外線対策をしない
- × 近所の外出は紫外線対策をしない
- × いつも強めの日焼け止めを使う



- \* 紫外線は4~9月に年間の70~80%の量を照射します。春も要対策。
- \* 薄い雲なら80%の紫外線が通過。また車のガラスも紫外線を通します。
- \* 少しの外出と思っても紫外線量は1日をとおして蓄積されます。
- \* だからと言って常に強めの日焼け止めを塗ると皮ふの負担が大きいです。



場面にあった日焼け止めで、神経質になりすぎず上手な紫外線対策を。

## 睡眠リズムに関する疑問

～睡眠リズムの仕組みを知って、自分の睡眠の状況を見直してみよう～

夏休み前に  
知っておき  
たい

夏休みに入ると、夜は遅くまで起きていて、朝は遅くまで寝るという生活になりがちです。睡眠のリズムが乱れて、睡眠不足になると、日中の眠気、意欲の低下、イライラ感などが起こり、また体内のホルモン分泌にも影響があるため病気になりやすくなります。睡眠は、脳の働きや、体の成長にとって、とても大切なので、夏休みでも睡眠リズムに気をつけるようにしましょう。

Q1

寝る前にスマートフォンなどを見ると眠れなくなるの？

A：スマートフォンなどの液晶画面からはブルーライトという青くて強い光が出ていますこの光を目にあびると、睡眠を誘発するメラトニンというホルモンが出にくくなり、体内時計のリズムが後ろにずれ、夜に眠りにくくなります。

Q2

夜になると眠くなるのはなぜ？

A：朝、光をあびると、脳の松果体からセロトニンというホルモンが分泌されます。夜になると、このセロトニンを原料にメラトニン（睡眠ホルモン）が作られ、メラトニンの濃度が高くなると、眠くなります。

Q3

睡眠不足だと太るって本当？

A：睡眠不足の状態では、脳の満腹を感じるホルモン（レプチン）の量が減り、空腹を感じるホルモン（グレリン）の量が増えるため、ついつい食べ過ぎて肥満に結びつくことがあります。

Q4

寝ているときは体温が上がっているの？

A：体温は夜眠る前から下がり始め、明け方に最も低くなります。その後体温が上がり始めると眠りから覚めます。そのため、夜眠る前の激しい運動や熱いお風呂は、体温が上がり眠りにくくなります。

Q5

睡眠リズムがずれた場合、元に戻すにはどうすればいい？

A：人間の体内時計のリズムは約25時間。光、食事、運動などの刺激で毎日24時間に調整されています。中でも重要なのは朝の光で、光をあびるとずれた睡眠リズムがリセットされます。朝は窓際などなるべく明るいところで過ごしましょう。

8月にはリオ五輪が始まります。日本との時差は12時間なので、リアルタイムで見るとは厳しそう。でもどうしても好きな競技ならライブで応援するのも、夏休みならオッケーかも。心の栄養が睡眠より元気をくれることも、時にはあるかもしれないですね。

のどが乾いて  
いなくても水分は  
こまめにとりましょう



夏休みの部活動！こんな様子を見つけたら  
声かけをして熱中症を予防しましょう!!

- ★会話がない
- ★笑顔がない
- ★反応が鈍い

「大丈夫？」ではな  
く「どうしたの？」  
と声かけを

