

ほけんだより 9月

平成30年9月4日
石川県立飯田高等学校
保健室

2学期が始まりました！夏休み気分が抜けず、うまくスタートが切れていないな…という人もいるかと思
います。うれしいことに、今月は連休がいっぱいあります♪ 頑張りすぎず、ひと休みする時間も作りながら、
徐々に学校モードに切り替えていきましょう🐞

9月の保健目標

* 生活習慣を確立しよう * 学習環境の美化に努めよう

飯高生は“睡眠の質”がよくない・・・??

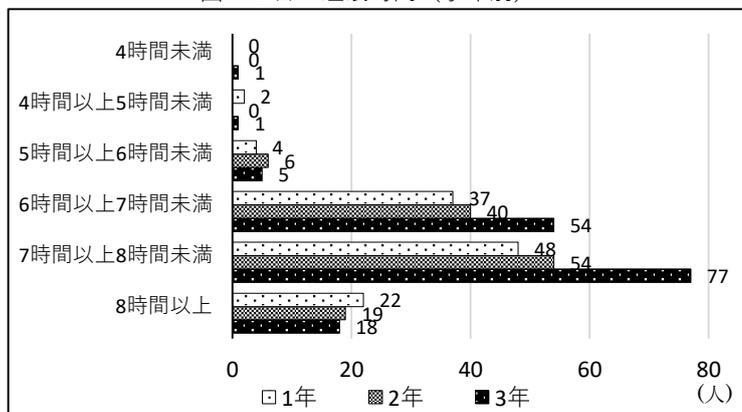


図 1日の睡眠時間（学年別）

6月に実施した生活習慣調査では、
「6～8時間以上寝ている」という
人がほとんどでした（右図参照）。

睡眠時間はそこそこ確保できています！

しかし・・・



- ✓ 朝すっきり目が覚めない 188/388人
- ✓ 日中、眠気を感じる 296/388人
- ✓ 寝ている途中で目が覚める 53/388人

なんと、半分以上の人が
日中も眠気を感じています！
「よい睡眠がとれている」とは
言えません…。

睡眠の質を高める！ 4つのポイント！

- 1 **入浴で身体を温める** … 就寝の90分前までに、40℃程度の風呂に15分ほどつかるとよい。
→湯上り後、体温が徐々に低下し、熟睡しやすくなります☺
- 2 **脳に刺激を与えない** … 刺激は眠りの大敵！神経を高ぶらせるような映画や本は禁物✕
寝る前のスマホやPCの使用も控えて！
- 3 **起床・就寝時間の固定**… 土日に長く寝たい場合は1～2時間程度に抑えること。
就寝時間はいつもと同じにして、体内リズムを維持しましょう。
- 4 **目覚ましセットのコツ**… 目覚ましは「20分間隔で2回」設定するとすっきり目覚めやすい！
→朝方は20分前後で深い眠りと浅い眠りが繰り返されています。



* マラソン大会の練習が始まります！

10月16日に行われるマラソン大会に向けて、9月中旬から練習が始まります！

マラソンは身体に負荷のかかる激しい運動です。おかしいと思ったら、すぐに中止してください。

全力を出し切れるよう、今のうちから体調を整えておきましょう！

こんなことは
ありませんか？

ひとつでも
該当した人は
要注意です！

走る前	走っているとき	走った後
<input type="checkbox"/> 最近あまり眠ってない <input type="checkbox"/> 朝食を食べていない <input type="checkbox"/> おなかが痛い <input type="checkbox"/> 頭が痛い <input type="checkbox"/> 熱っぽい <input type="checkbox"/> 気持ち悪い <input type="checkbox"/> 体がだるい	<input type="checkbox"/> 吐きそう <input type="checkbox"/> 足がもつれる <input type="checkbox"/> めまいがする <input type="checkbox"/> 筋肉がついた <input type="checkbox"/> 関節が痛い <input type="checkbox"/> 胸が痛い <input type="checkbox"/> 頭がガンガンする	<input type="checkbox"/> 立てない。立っても ふらつく <input type="checkbox"/> 胸がしめつけられる <input type="checkbox"/> くちびるが白っぽい <input type="checkbox"/> 冷や汗が出る <input type="checkbox"/> 吐きそう・吐いた <input type="checkbox"/> じんましんがでた <input type="checkbox"/> 呼吸が ヒューヒュー ゼーゼーする

2学期のスタートなのに 疲れが抜けにくいぐったりさんへ

眠くても、早起きから始めよう

夜に心地よい眠気がきて、ぐっすり眠れます

食欲がなくても、朝ごはんを食べよう

“食べられるものを”
“一口でも” 食べよう
そのうちしっかり
食べられます

お風呂につかろう

暑くてもシャワー
ではなく、ぬるめ
のお風呂につかろう
心や体の疲れがとれて、
ぐっすり眠れます

* 歯科・眼科の治療報告をしてください！

夏休み中に治療を終えた人は、保健室へ用紙を提出してください。

用紙を記入してもらおうのを忘れた場合でも、保健室へ言いに来てください。

治療報告がされていない人については、休み時間に個別で保健指導を行います。

代休や部活動の休養日などを利用して、早急に受診しましょう！！！！

