

保健だより7月



R6.7.23 甲府商業高等学校 保健室

もうすぐ夏休みが始まります。夏休み中も部活に勉強に忙しい日々だと思いますが、この機会にしっかりリフレッシュして、心身の調子を整えましょう。

今年度の身体測定結果

		男 子			女 子		
		1年生	2年生	3年生	1年生	2年生	3年生
身長 (cm)	本校平均	167.6	169.2	170.6	155.6	157.4	157.9
	全国平均	168.6	169.9	170.7	157.2	157.7	158.0
体重 (kg)	本校平均	56.2	59.1	60.9	49.7	50.8	52.8
	全国平均	59.1	60.7	62.5	51.2	52.1	52.5



※全国平均は令和4年度の数値です。

4月～7月の保健室利用状況

来室理由で多かったものをピックアップしました。傾向を知り、対策をとれるようにしましょう◎

怪我

1位 すり傷

同率2位 打撲

同率2位 捻挫

すり傷は体育での怪我以外に、登校時に転倒して怪我をした人がたくさんいました。とくに、自転車を運転していて、側溝部分で滑ってしまったという声が多くありました。すり傷程度で済めば良いですが、場合によっては頭を打つこともあるため、ヘルメットの着用はとても大切です。

病気

1位 頭痛

2位 風邪様症状

3位 吐き気(気持ちが悪い)

頭痛は1年を通して多い症状ですが、この時期は風邪などの感染症によるものではなく、気候(気圧)や睡眠不足によって引き起こされる頭痛が多い印象です。「頭痛持ち」の人も年々増えているように思いますが、基本的にはうまく付き合っていかなければならないため、生活習慣を見直したり、自分に合った薬を処方してもらうなどの対策が必要です。

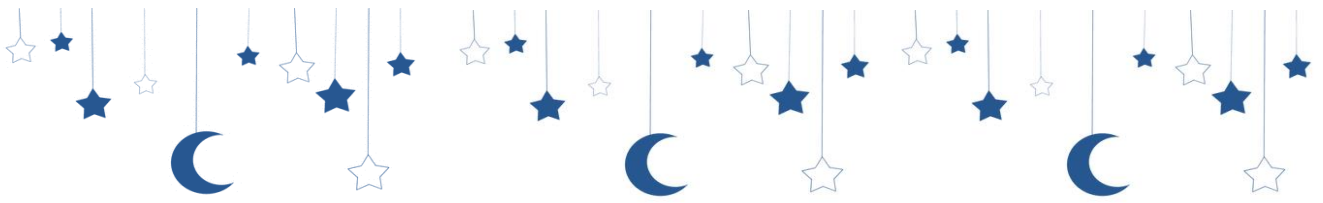
夏休みを有効活用しよう

*健康診断を欠席してしまった人や、健康診断の結果、さらに詳しい検査や治療が必要になった人には、すでにお知らせを配付しています。まだ受診できていない人は、夏休み期間を使って早めに受診することをおすすめします。受診後は、結果の用紙を保健室まで提出してください。

*健康診断結果に問題がなくても、日頃からよく出現する症状などがあれば、この機会に一度受診してみることもおすすめです。

夏休みは
治療のチャンス





知っておきたい睡眠のはなし① “十分な睡眠”の正体

睡眠の3つの役割

疲労を回復する

眠っている間に「成長ホルモン」が分泌されることは有名な話ですが、この成長ホルモンは、体の成長を促すだけでなく、細胞の修復、免疫機能の強化、代謝促進などの働きもあります。そのため、睡眠不足は倦怠感や風邪をひきやすいなどの不調に大きく影響します。

脳のメンテナンス

例えば、長時間シャットダウンせずに動いているパソコンは、処理速度や反応が遅くなることがあります。実は脳も同じで、起きている間は休むことなく動き続けています。睡眠をとることで脳がメンテナンスされ、思考力や判断力などが整います。

記憶する

スポーツの動作や楽器の演奏など、体が覚える〈手続き記憶〉と、勉強の内容などを脳が覚える〈意味記憶〉の2種類がありますが、どちらも眠っている間に記憶が固定され、蓄積されていきます。また、嫌な記憶を消し去る機能もあると言われています。

これらの役割が十分発揮されるためには、REM睡眠と non-REM睡眠が重要になるのですが、REM睡眠と non-REM睡眠は約8時間で1サイクルとなります。つまり…

「十分な睡眠」には、8時間の睡眠時間が目安となる



知っておきたい睡眠のはなし② “早起き”の重要性

早寝と早起き。より重要なのは…？

少し話は変わりますが、みなさんは「早寝」と「早起き」なら、どちらが重要だと思いますか？

正解は「早起き」です。いくら睡眠時間を確保していたとしても、午前3時に寝て午前11時に起きるような生活では、体内時計が狂い、生活リズムが崩れてしまいます。夜更かししないことも大切ですが、それ以上に起きる時間を一定に保つことで、規則正しい生活を送れるようになるのです。



さて、あと数日で夏休みに入りますが、生活リズムは約2週間続けることで定着するといわれています。それはつまり、夏休みに夜型の生活になってしまった場合、元の生活リズムに戻すには2週間程度かかるということを意味します。夏休み明けにあなた自身が困らないためにも、少なくとも夏休み後半は「早起き」を意識した生活ができると良いですね。