



8月1日から夏休みが始まりますね。例年より短い期間となりますが、城東高校の皆さんにとって、健康で充実した夏になることを願っています。保健だより8月号では、前回に引き続き、徳島市立高校・徳島商業高校・城南高校と本校のコラボ企画、「学校事故防止」について掲載しています！今回は徳島商業高校の保健委員さんが「登下校のけが予防」について説明してくれています。ぜひ、読んでくださいね*

健康観察表&健康力アップについて

毎日、検温・風邪症状などのCHECKはできていますか？

引き続き、朝・夕1日2回検温を行い、「健康観察記録表（8月分）」に記録しましょう。

8月分には健康力アップチャレンジの記録もあります。こちらも毎日記録してくださいね♪

→この用紙は8月31日に担任の先生へ提出してください。

※「健康観察記録表」は、医療機関を受診する際、経過をみることができますので大切に保管してください。

健康診断について

本年度は、新型コロナウイルスによる臨時休業のため、健康診断の日程を変更し、実施しています。

□耳鼻科検診(Ⓜ)1年生、2・3年生の希望者：10月12、14、16日に実施予定です。)

～今、私たちにできること～ with コロナ時代



心の不調、ため込まないで

全世界に広がり、日本でも全国に拡大した新型コロナウイルスの感染・流行。毎年冬に流行するかぜ・インフルエンザやノロウイルスによる胃腸炎など、感染症は私たちの生活と必ずしも遠いものではありませんが、治療薬やワクチンがない“未知”のウイルスは、いまもさまざまな不安をもたらしています。

- ▼感染の不安（自身、家族、友だち）
- ▼生活・行動の制限による不安
- ▼進路なども含めた将来への不安
- ▼メディア、ネットの情報による不安

感染防止対策がある一方で、個人ではなかなか解決が難しいことも多いです。『コロナ疲れ』という言葉もありますが、なるべく自分だけでため込まず、悩みや問題点を誰かと伝え合い、共有することなどで心の不調につながらないようにしたいですね。

この夏、睡眠を見直そう！



先日、1年生の2クラスにおいて「休養・睡眠と健康」について授業を行いました。高校時代は、補習、部活動、塾、受験勉強などのために睡眠時間が短くなりやすい時期です。日本人の睡眠時間はどの年齢でも短く、韓国やシンガポールなどと、常に短時間睡眠で首位を争っています。でも、ヒトは人生の3分の1を眠って過ごしています。もし、90歳まで生きるとすると、30年は眠って過ごしています。休養の中でも最も重要な睡眠について、皆さんも少し見直してみませんか？

【睡眠の意義】

睡眠中の脳内では、その日に学習した内容の整理と記憶が行われています。睡眠時間を削って勉学に励むよりも、寝不足を避ける方が学習効率を上げることは、多くのデータが示しています。また、成長期の睡眠不足は、心身の健康に影響する恐れがあります。つまり、睡眠は、心身の疲労回復、成長、修復のために必須の時間です。

【体内時計】

地球上のすべての生物は、「体内時計」と呼ばれる時間や季節などを知るメカニズムを持っています。ヒトの場合、99%は24時間よりも長い周期を示します。ヒトは24時間よりも長い周期を持っているのに、24時間に合わせて生活できるのは、体内時計が環境のシグナルを使って24時間にリセットしているからです。すべての生き物にとって、最も強力な因子は光です。明け方から午前中の光は時計の針を前進させ、夜の前半の光は遅らせます。ヒトは朝の光で時計の針を進め、24時間にリセットしています。特に、ブルーライトは体内時計をリセットする力が強いので、スマホやタブレット端末を夜遅く、目に近づけて使うと、ただでさえ後退しやすい体内時計を、さらに後退させてしまい、朝起きるのが辛くなります。

【社会的時差ぼけ】

平日と休日の睡眠時間帯がずれ過ぎて体調不良になることで、2006年に作られた新しい概念です。自分が睡眠不足だと思っていないあなたも、平日と比べて、休日に2時間以上起きる時刻が遅くなっているのは、平日の睡眠時間が足りていない証拠です。週末の夜更かしは体内時計を夜型化し、翌週前半の時差ぼけ状態を引き起こします。この時差ぼけ状態を繰り返していると、肥満など生活習慣病のリスクを高めることとなります。平日も休日も、決まった時間に起きて、寝ることを心がけましょう♪

【睡眠と勉強】

睡眠不足や日中の眠気は記憶・判断・計算・理解・思考・言語などに悪い影響を与え成績にも関係します。上手に昼寝（午後3時前の15～20分程度の仮眠）をすると疲労によって低下した学習能力が回復すると言われています。学力を高めるには、勉強時間と方法だけでなく、適切な睡眠と組み合わせることが大切です。

皆さんは、本校が発行している「進路」の合格体験記を読んだことがありますか？

先輩の睡眠に関する、学習の方法・工夫したことを少し紹介しますね♪

〈学習方法〉

- ・成績を上げる一番の近道は、「早寝早起き、授業は集中」。
- ・授業を受けて家に帰ってしっかり寝る。
- ・睡眠時間が削られることがあり、この時、メンタルは睡眠と関係していると気づき、12時には勉強を終えるようにした。

〈工夫したこと〉

- ・睡眠時間をしっかりと確保するようにしていました。授業中眠くなることがほとんどなくなったり、休日の朝さわやかな気分で勉強ができたりとメリットが大きいので推奨します。
- ・10分睡眠はかなり体力が回復するのでおすすめです。



「進路」合格体験記より引用

気をつけるべき生活習慣

- ・生活習慣を整えて体内時計のリズムを保つ
- ・朝は日光を浴び、朝食をとる
- ・仮眠・昼寝をしすぎない(午後3時までの時間で、長くても20分以内)
- ・適度な運動を習慣づける
- ・布団の中でスマホ、ゲームなどは使わない
- ・“早寝早起き”によって必要な睡眠時間を確保する
- ・平日と休日の睡眠リズムをずらしすぎない

夏休みの生活に
取り入れてみよう♪

参考)雑誌「健康教室」、文部科学省HP、高校保健ニュース