ほけんだより 8月

越谷南高校保健室
2026.8.31 発行

みなさんそれぞれ有意義な夏休みを過ごせたでしょうか。普段と違う生活になって、睡眠や食事などの生活リズムが乱れてしまった人はいませんか。

睡眠は、脳内の情報整理など、脳を休めるために重要な働きをしています。一方で、脳のないクラゲも睡眠をとることが近年の研究で分かってきていて、そのことから、睡眠は脳の休息のために生まれたのではなく、進化の初期段階から細胞修復や代謝維持に不可欠な機能として宿ったと考えられているそうです。もしかしたら睡眠は、私たちが思っているよりもはるかに、私たちの心身の健康に影響を与えているのかもしれませんね。

夏休み中に医療機関を受診した人は保健室に報告してください

1 **1学期の健康診断で異常所見があり、治療勧告書をもらった人で、医療機関を受診した人は、保健室へ報告書を提出**してください。まだ受診してない人は、早めに医療機関を受診しましょう。

2 **夏休み中に部活動等でけがをして医療機関を受診した人は、スポーツ振興センターの手続きを行って**ください。保健室に用紙を取りに来るか、学校ホームページの「保健室」のページから用紙をダウンロードし、記入のうえ保健室に提出してください。

⚠ **スポーツ振興センターは、受診した月から２年間請求を行わなかった場合、時効により給付が受けられなくなります。**治癒を待ってからまとめての申請ではなく、早め早めの申請をお願いします。

“ソーシャルジェットラグ”を知っていますか？

“ソーシャルジェットラグ”とは、“社会的時差ぼけ”ともいわれ、平日と休日で睡眠と起床のリズムが大きくズレることで、体の中に時差ぼけが起きる状態ことです。（2006年、ドイツの時間生物学者、ティル・ローエンバーグ教授が提唱した新しい概念だそうです）

平日の寝不足 → **休日の寝だめ** → **ソーシャルジェットラグ**

※寝だめとは、平日に不足した睡眠を取り戻すために休日長く眠ること。

このソーシャルジェットラグは、慢性的な睡眠不足による悪影響に加え、たびたび体内時計のズレが生じることにより、生活習慣病やうつ病の発症リスク増加など、健康へ悪影響を与えると言われています。

休日の寝だめの習慣は、慢性的な睡眠不足の現れです。平日の睡眠時間確保のために生活を見直せるといいですね。

睡眠は、「朝目覚めたときにしっかりと休まった感覚（休養感）があることが重要」です。また、睡眠不足は注意力や判断力、記憶力、学習力の低下にも影響すると言われています。良い成績をとるため、部活動で良い成績を残すためにも、朝起きたときに休まった感じがしないなと思う人は、生活習慣を見直していきましょう😊

＜改善のための行動例＞

- ✅毎朝決まった時間に起きる
- ✅朝日の強い光をしっかり浴びる
- ✅しっかり朝食をとる
- ✅就寝の２時間前までに食事を終わらせる
- ✅寝床で睡眠以外のことをしない
- ✅寝床で悩み事をしない
- ✅眠くなってから寝床に入る

参考　厚生労働省「良い目覚めは良い眠りから　知っているようで知らない睡眠のこと」

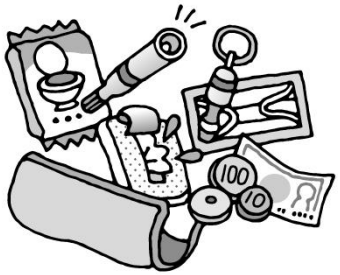
明日9月1日は防災の日

令和８年７月２８日に熊本県熊本地方を震源とする地震が発生したことは皆さんの記憶にも新しいと思います。この地震で亡くなられた方々へのご冥福を心よりお祈り申し上げます。また、被災されたすべての方々に、心からお見舞い申し上げます。

災害はいつどこにいるときに起こるか分かりません。万が一に備えて家での備えについて家庭で話をしたり、自分のものは自分で、もしもに備えて準備をしておけるよいと思います。９月８日は学校で防災訓練が予定されています。それもただの訓練と思うのではなく、どう動いたらよいか、もし部活動中だったら、電車が止まって帰れなかったらどうするかなど、具体的にイメージを膨らませて臨んで欲しいと思います。

いつものバッグに安心をプラス

外出中に被災したとき、役立つ「防災ポーチ」を作り、普段のバッグに入れて持ち歩きませんか。防災ポーチには以下のものを入れると良いとされています。



- ☑ 小型ライト
- ☑ ホイッスル
- ☑ ウェットティッシュ
- ☑ マスク
- ☑ 簡易トイレ
- ☑ 小銭・現金

この他に「自分専用の備え」も入れましょう。

例えば、視界が悪いと危険なので予備の眼鏡などは必須です。また、アレルギー等の常備薬、女性なら生理用品、情報収集などに役立つスマートフォンのモバイルバッテリーも欠かせません。

生活を振り返り、ポーチに「自分専用の備え」を入れて、いつものバッグに安心をプラスしましょう。

遠く離れた場所の、自分に直接的に関係のない出来事であっても、連日のニュースを目にすることで、不安や緊張を感じている人もいるかもしれません。心や体にいつもと違う「しんどさ」を感じたときは、決して一人で抱え込まず、周りの大人や友達に話をしてくださいね。もちろん保健室に話をしに来てくれても OK です👌