

保健だより 5月

2025年5月9日
大阪市立三稜中学校
保健室



5月は寒暖の差が多い月です。朝夕は肌寒く、日中は暑くなります。上手に衣服を調節して体調を崩さないように過ごしましょう。気温差が激しい時期は自律神経が乱れやすいです。夜は早く寝て身体のメンテナンスをしっかりと元気に過ごしましょう。

後半の健康診断日程

⑪ 6月2日（月）内科検診：1年
⑫ 6月4日（水）歯科検診：1年
⑬ 6月9日（月）検尿二次検査
⑭ 6月10日（火）検尿二次検査（予備日）
⑮ 6月11日（水）歯科検診：3年
⑯ 6月13日（金）耳鼻咽喉科検診：2年3～5組、3年
⑰ 6月18日（水）歯科検診：2年
⑱ 6月21日（土）心臓二次検診：対象生徒 我孫子中学校

☆免疫力アップの生活習慣：「睡眠について考えよう」☆

さて全国で1番、睡眠時間を多く取れている都道府県はどこでしょう？

① 秋田県 ② 青森県 ③ 鹿児島県 ④ 大阪府 ⑤ 東京都 **答えは右下にあります。**

（出典：令和3年社会生活基本調査結果より）

私たちは、人生の3分の1を睡眠に使っています。では、人生の3分の1を使った睡眠にしかできない役割について考えてみましょう。

- ①脳と体に「休息」を与える・・・睡眠不足になると疲労が蓄積される
- ②「記憶」を整理して定着させる・・・睡眠不足になると学習したことなどが定着しない
- ③「ホルモンバランス」を調整する・・・睡眠不足になると肌が荒れたり、体重が増える
- ④「免疫力」をあげて病気を防ぐ・・・睡眠不足になると病気になるリスクが上がる
- ⑤「脳の老廃物」をとる・・・睡眠不足になると神経疾患などのリスクが上がる

成長期のみなさんにとって睡眠はホルモンバランスを整え成長を促すため、また学習面では記憶を定着させるために必要です。長い人生で考えれば、元気に生きていくために大切なものです。

中学生のみなさんに必要な睡眠時間は8～10時間です。また、大事なのは睡眠の質です。寝る1時間前にはスマホやテレビを控えましょう。そして、できればお風呂は湯舟に浸って脳を休息モードに切り替えてぐっすり眠れるようにしましょう。

「朝起きててもスッキリしない」「なかなか眠れない」という人は、こんなことを気にしてみてください。

寝る前にすることを見直す

寝る前におやつを食べたり、ゲームをしていませんか？

寝る前に食べると、眠っている間にも胃が動いてしまい、ぐっすり眠れません。また、スマホやテレビから出るブルーライトは、眠気を起こすホルモン「メラトニン」の分泌を抑えてしまうとも言われています。

朝、起きてすぐに太陽の光を浴びる

メラトニンは、朝起きて14～15時間経ってから分泌が始まります。起床したら太陽の光をしっかりと浴びて、体に朝が来たことを知らせてあげてください。

サラサラとネバネバ どっちも大切

だ液をつくるだ液腺の代表は、耳下腺・顎下腺・舌下腺の3つ。さらに出る場所によって、だ液はサラサラとネバネバに分かれます。

耳下腺	顎下腺	舌下腺
サラサラ	サラサラとネバネバ	ネバネバ

●サラサラだ液って？

リラックスしているときにします。食べものと混ざって消化を助けたり、飲みこみやすくします。また、食後酸性に傾いた口の中を中性に戻し、むし歯を防ぎます。

●ネバネバだ液って？

ストレスを感じているときにします。口の中の細菌をからめとって体内に入るのを防いだり、口の中の粘膜を守ります。

意外と大切なだ液。たくさん出すには、しっかりかむこと！

今月から“こころの健康”について載せていきたいと思います。いろんな言葉を知って、考えて心に響くものや、感じるものがあればいいなと思います。

また自分がいいなと思った言葉や人物については、ぜひ書籍を調べてみてください。きっと長い人生のなかで自分が調べて考えたことは生きていく糧になります。

☆こころの健康・・・ベンジャミン・フランクリン☆

「幸福かどうかは、周囲の状況ではなく、心のありかたによって決まる。」



答え：②の青森県です。8時間8分睡眠時間をとっているようです。ちなみに、2位秋田県、3位鹿児島県、40位大阪府、46位東京都となっています。大阪府は7時間51分です。