

# 保健だより 5月

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して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）心臓二次検査：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、睡眠時間が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るようにしましょう。

2025年5月9日  
大阪市立三稟中学校  
保健室



「朝起きてスッキリしない」「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、ゲームをしていますか？

寝る前に食べると、眠っている間に胃が動いてしまい、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。起き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 どちらも大切

だ液をつくる腺の代表は、耳下腺・頸下腺・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  
サラサラ

頸下腺  
サラサラ  
と  
ネバネバ

舌下腺  
ネバネバ

### ●サラサラだ液って？

リラックスしているときに出ます。食べ物と一緒に消化を助けたり、飲みこみやすくなります。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出ます。口の中の細菌をからめとて体内に入れるのを防いだり、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。」



参考：(2)の書類です。8時間8分睡眠時間もこれでいいです。大阪府は7時間5分です。3位鹿児島県、40位大阪府、46位東京都在していいます。大阪府は7時間5分です。