



保健だより 4月号

令和3年4月14日
下関商業高等学校 定時制

4月から6月にかけて健康診断が行われます。健康診断は自分の体の成長や健康状態を知るチャンスです。自分の体の変化を知り、健康管理に役立ててください。

睡眠で心も体も健康に

●遅く寝た次の日は…

遅い時間に寝た次の日の朝、こんな状態になっていませんか？

- すっきり起きられない
- 目が覚めてもまだ眠い
- 食欲がわからない
- 頭がボーッとする

●睡眠の役割

・脳を休ませる

脳の神経細胞は、毎日たくさんの情報を処理したり、体中に様々な命令を出したりして一生懸命働いています。私たちが毎日睡眠をとることで、疲れから回復させています。

・免疫力を高める

免疫力とは、体にとって良くない細菌やウイルスとたたかう力のことです。免疫力は睡眠中に高まります。逆に、睡眠不足が続くと免疫力が下がり、病気にかかりやすくなります。

・成長を助け、疲れから回復させる

脳下垂体という部分から分泌される成長ホルモンが、寝ている間に骨を伸ばしたり、筋肉を成長させたりしています。また、成長ホルモンは細胞の新陳代謝を進めて、傷んだ細胞を寝ている間に治す機能もあります。

●良い睡眠を得るためのコツ

・スマホやタブレットを寝る前に使わない

スマホやタブレット、パソコンやテレビなどからは「ブルーライト」という光が出ています。スマホやタブレットはパソコンやテレビと違って手元で使うので、画面と目の距離が近くなり、ブルーライトの影響も大きくなります。ブルーライトは太陽の光にも含まれていて、朝、太陽の光を浴びることで体内時計をリセットし、脳や体を活動状態に向けて活性化します。そのため、夜にブルーライトが目に入ると、体が昼間と勘違いしてしまいます。すると、内臓や神経に昼間用の信号が送られ続け、体は寝る前の準備が出来なくなり、睡眠不足になってしまいます。



健康診断のお知らせ

- 4月14日(水) 身体測定
- 尿検査1日目
- 15日(木) 尿検査2日目
- 21日(水) 歯科健診
- 26日(月) ◎尿検査1日目
- 27日(火) ◎尿検査2日目
- 6月 3日(木) 耳鼻科健診
- 9日(水) 内科健診
- 17日(木) 眼科健診

～お世話になる校医の先生方です～

- 内科 平野 厚宜 先生
(ひらの胃腸科・内科医院)
- 耳鼻科 清水 徳雄 先生
(しみず耳鼻咽喉科クリニック)
- 歯科 相澤 明男 先生
(相沢歯科医院)
- 眼科 松本 博善 先生
(まつもと眼科)
- 薬剤師 灘 範之 先生
(秋本薬局)

