

ほけんだより



令和7年度
埼玉県立北本高等学校
保健室

生活リズムをとり戻そう

あけましておめでとうございます。みなさんは、冬休みをどのように過ごしましたか？気持ちよく新年を迎えられたでしょうか。まだまだお正月モードから

抜け切れていない、頭がぼんやりしてしまう…そんな人は、保健委員さんが紹介する“生活リズムの戻し方”を実践してみてください。

1年1組の保健委員です。

冬休み明けの生活リズムを切り替えるために私が行っていることは寝る前にテレビ、スマホ、ゲーム、パソコンをしないことです。画面から出るブルーライトの影響でメラトニンというホルモンの分泌が抑えられてしまいます。メラトニンは睡眠を促すホルモンと呼ばれており、私たちの体を睡眠の状態に促してくれます。本来、暗い環境ではメラトニン分泌が高まりますが、ブルーライトを浴びてしまうと体が昼間の環境であると判断して、眠れなくなってしま



ます。そのため、寝る前にスマホなどを見てしまうと、睡眠の質が低下したり体内のリズムが乱れてしまったりすることがあるので、理想的には2時間ですが最低1時間前にはやめるようにしましょう。

参考サイト：阪野クリニック



1年4組の保健委員です。

冬休み明けの生活リズムを切り替えるために私がやっていることは、朝起きたらカーテンを開けて日光を浴びることです。朝に日光を浴びることによって「セロトニン」と呼ばれる神経伝達物質の分泌が促進されます。このセロトニンが日中にしっかり分泌されることで、夜になると「メラトニン」という眠気をもたらすホルモンが自然に分泌されやすくなり生活リズムの改善につながります。また、朝ごはんを欠かさず食べることは、脳の親時計と全身(臓器)の子時計の体内時計の時間のズレを正しい時間に合わせてリセットで



きるのにおすすめです。朝ごはんを食べるように早く起き日光を浴び、朝ごはんをしっかり摂り学校に登校しましょう！

参考サイト：農林水産省、早稲田大学、つきじ心のクリニック



体温を上げて元気に活動!

【体温を上げる行動】

- ・朝食を食べる
(活動のエネルギーをチャージする)
- ・適度に体を動かす
(血流がよくなり、筋肉がつくと、体全体が温まる)
- ・重ね着をして体温を逃がさない
(冷えを予防する)
- ・温かい飲み物を飲む(体の中から温まる)
- ・お風呂タイムは、湯船にゆっくりつかる
(体全体を温める)



！ 手洗いで徹底予防！



見えないけれど…
手にはウイルスが付いていると思っていい！

！ マスクで侵入阻止！



ウイルスは見えないけれど…埃や飛沫に付いたり
空気中にもただよっていると思っていい！

ノロウイルスに要注意！

！ 集団の中で吐かない！



がまんしきれぬ吐き気ではありません！
少しでも早く保健室やトイレへGO！

！ 治っても油断しない！



2週間くらいはウイルスの排泄が続きます。
トイレの後は手をよく洗い、感染源にならないように…

もしも、ノロウイルス感染症にかかったら…

- ・患者は、家族と離れた部屋でゆっくり休む。
- ・脱水症状をおこさないように、水分を摂る。
- ・食欲がないときは、無理に食べなくてもOK。
回復してきたら、うどんや雑炊など温かく消化のよい食事がおすすめ。
- ・食事のお皿やタオルなどは、共有しない。
- ・家族が使うところ（トイレやドアノブなど）は、
塩素系漂白剤で消毒する。



気をつけて!! 低温やけど

寒くなってくると、温かい暖房器具が恋しくなります。暖かくて、気持ちよくてついウトウトと居眠り…ということもありますね。実はそこに思わぬ落とし穴があります。「適度な暖かさ」と感じていても、長時間同じところばかり温めていると、やけどと同じ状態になってしまう危険があるのです。以下のようなことに気をつけて使用しましょう。

- 熱源にからだを直接あてない
- 長時間、同じ部位にあてたまにしない
- ホットカーペットや電気毛布はタイマーを使う

スマートフォンでも“やけど”する!?

布団の上で、充電しながら動画を再生していると、スマートフォンの表面温度は、50度近くに上昇します。そのまま居眠りをして低温やけどを負った例が報告されているそうです。

少年写真新聞社 高校保健ニュースより

