

ほけんだより3月

小松高校保健室 NO. 12
2026年2月27日

今年度も残りわずかとなりました。この1年、元気に過ごすことができたでしょうか。健康診断で受診をすすめられた人は受診できたでしょうか。4月からの新学期に向けて、健康面での準備もお願いします。

学校保健委員会が開催されました

2月19日(木)に学校三師の先生方やPTA会長、母親代表委員会委員長の皆様をお迎えして、学校保健委員会が開催されました。睡眠について、保健室利用や感染症の状況、体力テストの結果などの報告があり、その後、参加者で協議を行いました。協議で話題に上がった内容をご紹介します。



【睡眠と学習】

・学力が高い生徒は、よい睡眠がとれている。名門・灘高校の平均睡眠時間は7時間。23時に寝て6時に起きれば、7時間確保できる。寝る時間と起きる時間を決めて固定しておく、仕事(勉強)の効率も上がる。寝た方が学力が伸びることを実感できるとよい。

【よい睡眠をとるには】

・メラトニンというホルモンが睡眠に関係している。メラトニンを増やす生活が大切。朝、起きて日光を浴びると体内時計をリセットでき、夜眠くなる。寝る1~2時間前からはスマホの画面を見ない。寝る1時間前に入浴し、体温を上げる。寝る前にホットミルクを飲み、メラトニンを作る元になるタンパク質(トリプトファン)を摂取するのもよい。

【感染症予防】

・睡眠の質が悪いと免疫力が下がる。感染症予防に関しては生活習慣の影響も大きい。適度な運動習慣で基礎体力をつけること、睡眠時間を確保できるとよい。
・口腔衛生と感染症も関係が大きい。きちんとブラッシングが行き届いていて歯垢が少ないと感染症になりにくい。

【スマホの使い方】

・若年層のSNS使用を禁止する国も出てきている。脳や身体に影響があるとわかっている。高校生の時は使用を控えた方がよい。

ナイトルーティンでぐっすり眠ろう!

夜の過ごし方を習慣化すると、体内時計が整って睡眠や朝の目覚めに良い影響があるとされています。

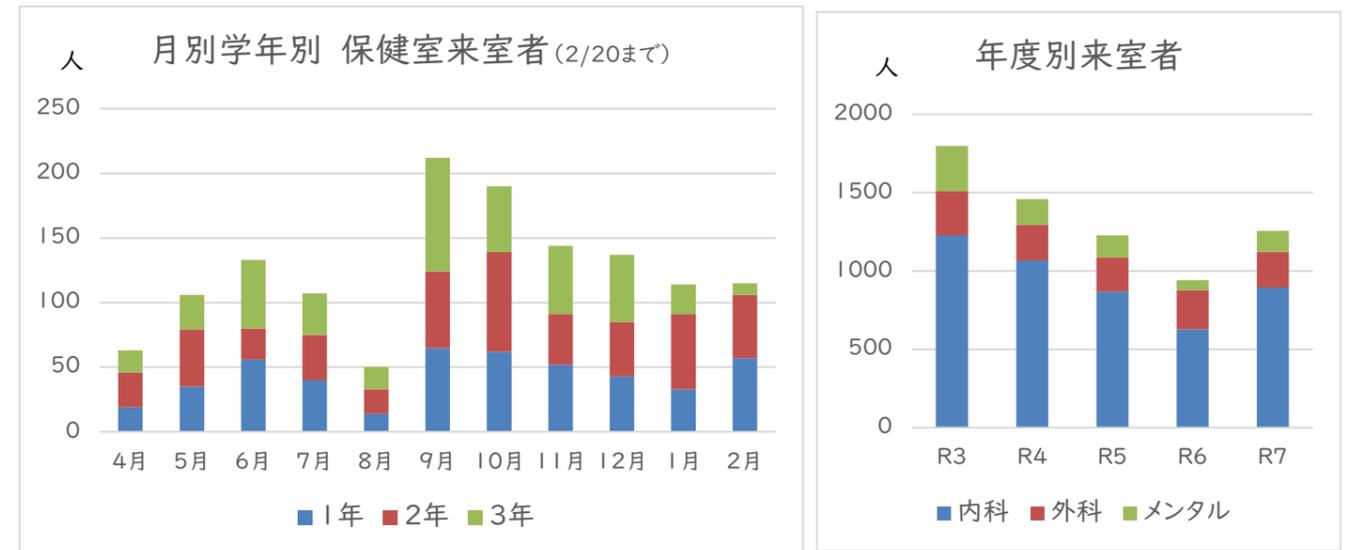
例えば

- 寝る3時間前までに食事を済ます
- 寝る1時間半~2時間前に入浴する
- スマホなどデジタル機器の使用は寝る1時間前までに
- 読書や軽いストレッチをしてリラックスする
- 部屋を暗くする

大切なのは自然にできること。
簡単に継続できないとストレスになってしまいます。
自分なりのルーティンで過ごしてみましょう。

今年度の保健室利用について

2月20日(金)現在で1,371名のみなさんが保健室を利用してくれました。今年は昨年同時期よりも利用者が368名ほど増加しました。



来室理由が多かったのは、内科:①頭痛、②かぜ症状、③腹痛、外科:①擦過傷、②打撲、③つき指でした。今年度は記念祭の後にコロナウイルス感染症が流行、またインフルエンザは11月から流行が続いたことで、かぜ症状での来室が増えました。また心の不調で来室した生徒も昨年より増えました。

でも、来室者が増えたということは、自分の体や心の不調に気づき、保健室にヘルプサインを出せた人が増えたということでもあると思います。保健室は休養できる場所でもあります。どうしたら体調がよくなるか一緒に考えたり、次はどうすれば予防できるかを学べる場であったりもします。高校卒業後に1人暮らしをする人もいますので、今のうちにどうしたら健康に過ごせるかを知っておくのは大切なことです。ぜひ、これからも上手に利用してください。

最近、気になっていること... 女子のみなさんへ

貧困のため、生理用ナプキンを買うのも難しい人がいるというニュースを聞いたことがある人もいます。社会問題になり、公共施設のトイレにナプキンを設置しようという声が上がっており、ここ3年くらい小松高校の女子トイレにはナプキンが置いてあります。ナプキンの置いてあるカゴには、どうして置くようになったのかの説明書もつけてあります。

置き始めた頃は、生徒の皆さんは趣旨を理解して利用してくれていました。でも最近は自分で用意せずに、学校にある物を便利に使っている人が多いように感じています(掃除担当の生徒が毎日補充しても足りないようです)。急に月経がきてしまった、持ってきたナプキンが足りなくなったなど、ピンチの時に利用するのはいいと思いますが、女子のたしなみとして、購入できる家庭環境にある人は、自分が使う分は自分で用意してほしいと思います。

そもそも、トイレトペーパーのようにどこにでも置いてあるものではありません。いつきても大丈夫のように、1日分の枚数を用意して、カバンの中にもいつも入れておきましょう。自己管理できる人になりましょう。

