

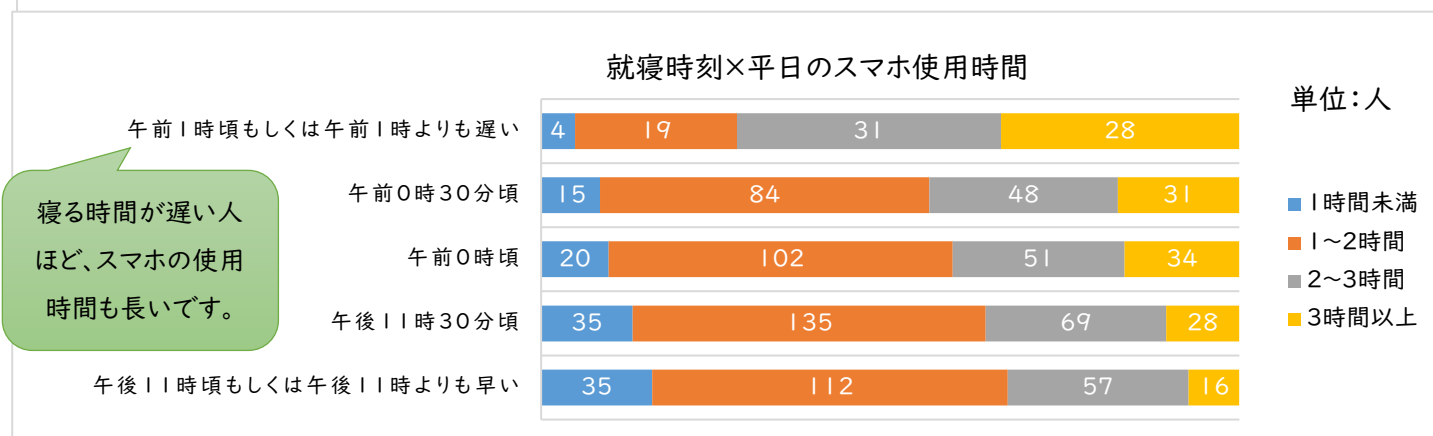
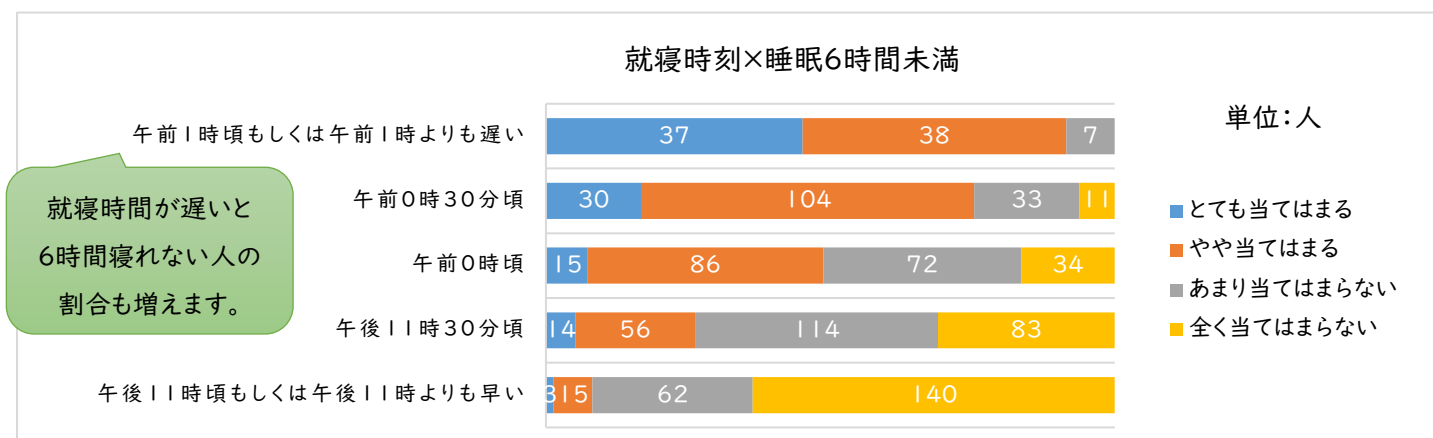
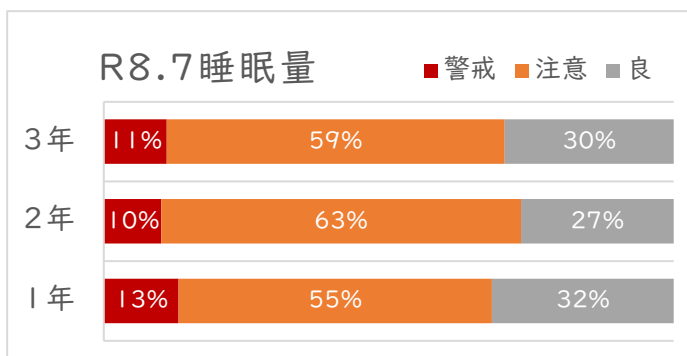
ほけんだより🐰9月

小松高校 保健室
NO.6 2026年9月1日

記念祭も終わり、2学期が始まりました。もう日常生活モードに切り替えられましたか？ 寝る時間と起きる時間を固定しておき、睡眠時間を確保しておくことが、毎日を健康に過ごせるコツです。夏休みに夜更かしが多かった人は、ぜひ夜12時までには寝られる生活に戻してください。

睡眠時間を確保できてますか？

7月の期末考査の最終日に行った健康と生活調査の結果を分析したところ、各学年とも十分な睡眠をとれている人は約3割で、7割の人は睡眠が足りていないこと、さらに1割の人は警戒レベルで足りていないことがわかりました。昨年より良好の割合が減り、警戒が増えています。



★睡眠のメリット★（夜12時までに寝ることができる生活習慣を身につけよう）

- ①疲労回復（細胞の修復を行い疲労を軽減する）、②代謝の調節（血糖値やホルモンバランスを整える）、③免疫システムを強化し病気や感染症に対する抵抗力をつける、④肌のターンオーバーや脂肪の代謝を促進する、⑤筋肉や骨のメンテナンスと強化をする、⑥脳のメンテナンス（神経細胞の修復、脳の老廃物の排出、新しい情報の整理、不要な情報の削除などを行う）、⑦記憶を整理・定着させる、⑧判断力や集中力を向上させる、⑨ストレスや不安を軽減し、心の安定をもたらす



9月1日は防災の日 屋外や外出先で地震が起こったときは



地震などの災害は、いつ起こるかわかりません。いざというときに身を守れるよう、普段から備えをしておくことは大事だと思います。いざというときにどう行動するか、どこへ行くか、何を持っていくか、この機会に確認をしておきましょう。

マラソン大会に向けた練習が始まります！

まだまだ暑い日があります。熱中症に気を付けながら、練習に取り組みましょう。

ポイント① 水分&塩分補給！

たくさん汗をかくと水分だけでなく、塩分も失われます。効果的に塩分もチャージすると長く楽に走れます！こまめに飲むことを意識しましょう。



ポイント② 朝食は必ず摂取！

走るためには炭水化物はマスト。+タンパク質の摂取を意識して！疲労回復には酸っぱい食べ物がおすすめ。



ポイント⑤ 長め&厚めの靴下で！

短い靴下は靴擦れの原因になります。分厚く長いスポーツソックスで予防しましょう。5本指ソックスがおすすめ！



ポイント③ 睡眠は6時間以上！

睡眠は身体の疲労を回復させる効果があります。寝る前にスマホを見ない、暗い環境で寝るなど質の良い睡眠が取れるようにしましょう。

ポイント④ 最初の1kmは5割の力で！

最初は疲労がないのでスピードが速くなりがち。最後にバテてしまわないように、ペース配分をしっかりとって好記録に！

