

ほけんだより7月

石川県立金沢錦丘高校
令和8年7月16日
保健室

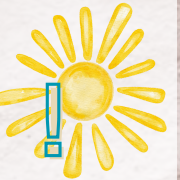
受検・受診は済みましたか？



6月に学校で行う健康診断が全て終了しました。健診を受けられなかった場合や、精密検査が必要な場合には保健室からお知らせを出しています。

健康診断は自身の健康状態を把握し、早期に対応するための大切な機会です。6月中に行けなかった場合は、必ず夏休み中に受診を済ませ、結果を学校へ提出してください。体調を万全にして、安心して新学期を迎えられるようにしましょう。

夏休みも生活リズムを一定に!



良い睡眠のキは朝ごはん!

暑い夏を元気に過ごすキは、朝の習慣にあります!



私たちの体にある「体内時計」は、朝ごはんを食べるとリセットされ、全身がパッと目覚めます。

特に大切なのが、卵や納豆、乳製品に含まれる「トリプトファン」という成分。これは日中に心を安定させる「セロトニン」に変わり、夜になると眠りを誘う「メラトニン」へと変身します。

つまり朝しっかり食べることが、夜のぐっすり睡眠につながります。

朝ごはんパワーで、体も心もすっきりした毎日をすごしましょう。



国内にいるのに時差ボケ?

「休みの日くらいゆっくり寝たい」…
気持ちはわかりますが、ちょっとまって。休日と平日の睡眠時間が違いすぎると、外国へ行っていなくても時差ボケのようになってしまうことがわかっています。

時差ボケになってしまうと…

- ・休み明けに体がだるい・落ち込む
- ・日中にひどく眠たくなる
- ・メタボになりやすくなる



時差ボケチェック

就寝時間と起床時間の中央値は?

就寝時間 : 起床時間

「ちょうど真中の時間は」

例 0時就寝、6時起床の場合、中央値は夜中の3時

中央値が平日・休日でズレると時差ボケに
★ズレは1時間以内に抑えましょう

・起きたら朝日を浴びる・



光を浴びると脳にある体内時計がリセットされるよ。

・適度な運動をする・



体が適度に疲れていると寝つきが良くなるよ。

・寝る前はICT機器をオフ・



ICT機器の画面の光に含まれるブルーライトで、脳が起きてしまうよ。

・ぬるめの湯船につかる・



体温が下がっていくときに眠くなるから、体を温めよう。

こんなことにも気を付けてみよう

夏休み中スマホ漬けにならないで...



右の図表を見ると、

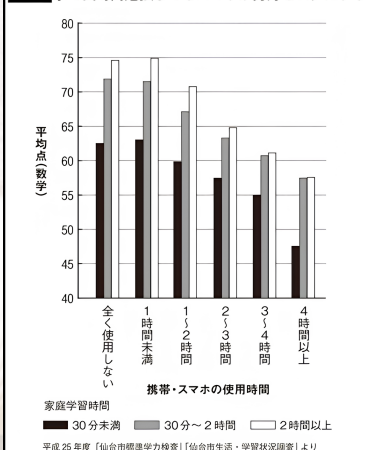
① 携帯・スマホを使う時間が長いほど平均点が低い

② 「家で2時間以上勉強し、携帯・スマホを3時間以上使う生徒」よりも「家での学習時間が30分未満で、携帯・スマホを使わない」生徒のほうが平均点が高いということがわかります。

上記のことから、スマホを長時間利用する人の平均点が低いのは、学習時間が不足しているためではなく、学習時間を確保していてもスマホの長時間利用そのものが学習効果に悪影響を及ぼしている可能性が考えられます。

それでもスマホ、使い続けますか…?

図表1 家で長時間勉強してもスマホが努力をムダにする



最近の研究では、スマホの通知で作業が中断されたら、集中力が戻るまでに **23分15秒** もかかるという報告もあります。スマホをチラ見しただけであなたの大切な時間が…

机に置いたままのながら勉強は非効率!

スマホ利用のルールを決めよう

- ✓ 勉強中は別室に
- ✓ 使用時間を決めておく※1時間以内推奨
- ✓ 寝室にスマホを持ち込まない
- ✓ SNSを休止する・アンインストールする