

中高生の睡眠は最低でも **7時間** 必要

体内時計は毎朝調整済み、夜ふかしせず、睡眠時間が十分なら…

- 体や心の疲れ → 回復
- 成長ホルモン → しっかり分泌
- 記憶 → 整理・定着
- 自律神経の乱れ → 調整
- ケガ・病気で傷ついたり弱った体 → 早く修復

朝、日光を浴び
朝ごはんを食べる
→ 体内時計が調整
され、時差ぼけ状態
が生じない



良



集中力・注意力、
成績、運動能力の
UPにもつながる
(美容にもよい)



悪



ふとんに入った後も
スマホを触る

SNS、テレビ、ゲーム、
ネットサーフィンなどを、
睡眠時間を削ってする
寝る直前もする



- ・起床時刻が遅くなる、目覚めが悪い
- ・日中眠い、集中できない
- ・寝付きが悪くなる
- ・不機嫌、怒りやすくなる
- ・気分が落ち込みやすくなる など

参考：睡眠を中心とした生活習慣と子供の自立等との関係性に関する調査（平成26年度文部科学省委託調査）
「早寝早起き朝ごはん」中高生等向け普及啓発資料及び指導者用資料（文部科学省）

健康やお薬などについて、気になることがある方は、相談薬局・出張相談会で薬剤師に気軽にお尋ねください。

《出張相談会—保健室に学校薬剤師が来ます》
ドラッグレターの内容、医薬品や健康、薬物乱用など
について、相談・聞きたいことがある人は保健室まで！
12月10日(水) 12時35分～13時20分

作成・発行元 北陸大学薬学部
教授 大柳實津夫(学校薬剤師)
准教授 岡本晃典(薬剤師)
5年生 中松奨悟



『相談薬局★』一覧



医薬品や健康、薬物乱用などに関して分からないことがあったり、もっと色々知りたいと思ったとき、相談薬局の薬剤師が相談に乗ってくれたり教えてくれます。気軽に薬局に行っても電話しても大丈夫です！（薬局が混雑しているときは、相談がすぐにできなかつたり、返事が遅くなる場合があります）

かかりつけの薬局がある場合は、そちらに相談しましょう。

たかやま薬局

住所：末町 19-67
電話：076-229-0031
月～金 9:00～18:30
土 9:00～17:00
**スポーツファーマシスト
がいます！**



末町明德薬局

住所：末町 16-21-3
電話：076-229-2733
月・火・木・金
9:00～18:30
水 9:00～17:00
土 9:00～13:00



てまり涌波薬局

住所：涌波 1-8-33
電話：076-213-5005
月～金 9:00～18:00
土 9:00～13:00



田上はなの木薬局

住所：田上の里 2-146
電話：076-234-1210
月～金 9:00～18:00
土 9:00～13:30



朝霧台あおば薬局

住所：田上本町 3-203
電話：076-263-7800
月・火・木・金
9:00～18:00
水 9:00～17:00
土 9:00～17:30



もりの里はなの木薬局

住所：田上の里 2-148
電話：076-234-1170
月～土 9:00～18:30



小立野あおば薬局

住所：小立野 3-12-18
電話：076-254-1872
月・火・木・金
9:00～18:15
水 9:00～15:45
土 9:00～13:00



小立野台コメヤ薬局

住所：小立野 2-42-36
電話：076-224-9191
月～金 9:00～19:00
土 9:00～13:00



中村漢方薬局

住所：石引 1-5-23
電話：076-231-3758
月～金 9:00～19:00
土 9:00～17:00



合名会社 吉野薬局

住所：石引 2-6-5
電話：076-231-5147
月～金 9:00～19:00
土 9:00～18:00

