

ほけんだより 1月

徳島県立城北高等学校
R6.1.9発行

謹賀新年

新年あけましておめでとうございます。2024年辰年は活力がみなぎり、成長と調和の年とされています。今年はなにか新しいことにチャレンジしてみるのもいいかもしれませんね。皆さんが素晴らしい一年を過ごせるよう、保健室よりお祈りしています。どうぞ素敵な年になりますように！

良いスタートは良い生活リズムが重要！学校モードに切り替えよう！

生活リズムを整えると・・・？



身体の調子が整う



心が穏やかになる



勉強に集中できる



ダイエット効果

メリットだらけ

生活リズムのポイントは体内時計

人間の身体には体内時計が備わっています。朝目が覚め、決まったころにお腹がすき、夜に眠たくなるのはそのためです。しかしその体内時計は24時間より少し長いことがわかっています。このままリズムを刻んでいると生活リズムにズレが出てくるため毎日リセットする必要があります。

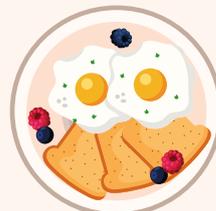
体内時計の整え方

体内時計の働きで朝日を浴びてから14～16時間経過するとメラトニンが上昇します。
メラトニン上昇→眠くなる メラトニン減少→目が覚める
このリズムが崩れると体内時計が乱れ、生活リズムが乱れる原因となります。

3つのポイント



①決まった時間に起きて朝日を浴びる



②朝ご飯を食べる



③決まった時間に寝る

インフルエンザの異常行動が報告されています

インフルエンザの患者さんでは、抗インフルエンザウイルス薬服用の有無や種類にかかわらず、異常行動に関連すると考えられる行動が報告されています。

異常行動は、小児・未成年者の男性で報告が多い(女性でも発現する)、発熱から2日間以内に発現することが多いことが知られています。

万が一の事故を防ぐため、発熱から少なくとも2日間は、窓の鍵を確実にかけるなどの対策をしましょう

保健室からのお知らせ

スポーツ振興センターの書類を提出してください

冬休み中に部活等でケガをして病院に行った人はスポーツ振興センターの対象となります。申請する人は保健室に書類があるので、取りに来てください。また、書類を持っている人で申請がまだの方は申請には期限があるため、早急に保健室に提出してください。