

# ほけんだより 5月

令和5年5月15日 尾道南高校 保健室

ゴールデンウィークも明けて学校がはじまってから数日が経ちました！

新型コロナウイルスの制限のない連休、人々にマスクをせずに遠出を楽しんだ人もいると思います。

今の時期は、気づかないうちに溜まっていた新年度や連休中の疲れがでやすい時期です。

連休が明けて「学校に通う生活」に体が慣れるように、生活リズムを整えることが必要です。

## 今月の健康診断予定

月	火	水	木	金	土	日
8日	9日	10日 【全員】 18:30~ がんかけんしん 眼科検診	11日	12日	13日	14日
15日	16日 【全員】 2時間目 じかんめ 耳鼻科検診	17日 【2次対象者】 じかいしゃくしゃ 尿検査	18日	19日 【全員】 19:00~ し か けんしん 歯科検診	20日	21日

5月31日・6月14日には、19:00から内科検診も行われます。

4月から行われてきた健康診断の結果や、最近の体調などから、

自分の身体の健康状態をまとめて知ることのできる検診です。ぜひ受診しましょう。

## ～5月の保健目標～

### 生活リズムを整えよう

「早寝・早起き・朝ごはん」という言葉がありますが、夜に学校に通っているみなさんは、

どうしても「夜型の生活リズム」になりがちかと思います。

生活リズムを整えるヒントは、2つのホルモンの働きです。

#### セロトニン

別名「しあわせホルモン」です。

朝日を浴びることで、分泌がスタートします。

- 体内時計を整える

- 緊張・ストレスを感じにくくする

- 幸福感を感じ、心を安定させる



という効果があります。

#### メラトニン

眠りを誘うホルモンです。

自分が覚めてから14~16時間後に

分泌がスタートします。他にも、

- 身体の老化を抑える

- 免疫力をあげる効果があります。

★スマホやコンビニの店内などの

強い光で分泌量が低下します。

この2つのホルモンを増やすために、朝起きて朝日を浴びること、夜は強い光を浴びないよう

に過ごすことが大切です。学校がおわってからの過ごし方を見直してみましょう。

よい睡眠を習慣づければ、昼間にしっかり体を動かしたり、1日3食をたべられる時間を

つくったりすることができます。まずは朝の時間に起きることから始めてみましょう！