



# ほけんだより 5月

令和6年5月8日 尾道南高校 保健室

令和6年度が始まって、1ヶ月が経ちました。学校に通う生活には慣れてきましたか？  
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。  
1日のなかに少しても、リフレッシュできる時間をつくれるといいですね。  
そして、学校に通う生活に体が慣れるように、生活リズムを整えましょう！

「早寝・早起き・朝ごはん」という言葉を聞いたことはありますか？  
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。  
自分が覚めて、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。

- ・身体の老化を抑える
- ・免疫力をあげる
- という効果があります。

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てしまいます！

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持つたり  
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！

## 5月の保健目標

生活リズムを整えよう

### 自分の生活リズムを振り返ろう

ここ1週間の「起きた時間」「寝た時間」を振り返ってみてください。

毎日同じ時間ですか？ 何によってバラバラですか？

毎日を決まったリズムで生活することは、自律神経を整え、体と心の健康を保つ効果があります。  
自律神経を上手にコントロールするために、自分に合った、規則正しい生活習慣を見つけましょう。



副交感神経が働けば…

体や心が休まって疲れがとれる  
便秘が解消される、よく眠れる

交感神経が働けば…

仕事や勉強を頑張る元気ができる  
緊張感を持つことができる



自律神経ってなに？

①心身を元気に活動させる「交感神経」

②心身をリラックスさせる「副交感神経」

の2種類があります。

お互いがバランスを保ち合うことで、  
内臓やホルモンの働きを調整しています。

### 今後の健康診断予定

月	火	水	木	金	土	日
6日 休	7日 【2次対象者】 尿検査	8日 【全員】 2時間目 眼科検診	9日	10日	11日 遠足	12日 休
13日 休	14日 【全員】 2時間目 耳鼻科検診	15日	16日	17日 【全員】 19:00～ 歯科検診	18日	19日 休

5月29日・6月12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診ることのできる検診です。ぜひ受診しましょう。