



たんぽぽ

令和7年度9月号
未来高等学校・河原調理専門学校
保健だより

未来高校富山中央学習センターの野球部が8月11日、甲子園で高川学園と熱戦を繰り広げました。松山本校からも雨天を心配しながら応援に向かいました。惜しくも3回戦には進めませんでした。好ゲームを展開しました。アルプススタンドからの地元魚津市民の皆さん、そして少年野球チームの子どもたちの熱い声援や息の合った混合吹奏楽団の演奏には、一体感があり感激しました。スタンドから流れる未来高校の校名アナウンスの響きも、“未来を切り拓いていく期待感を膨らませる校名だな”と改めて感心しました。

皆さんはどんな夏休みを過ごしましたか？暑い夏もこれからは少しずつ“天高く馬肥ゆる秋”を迎えます。未来高校で、実りある学校生活を送れるようサポートしていきます。



学校医の先生からのアドバイス（明星クリニック 渡部 宗宏 先生）

生活習慣からのアドバイス・・・本校生徒の調査（R6/12）結果から



寝る時間が24時以降が60%、起きる時間が6-8時間が70%でした。睡眠時間は7時間になります。休日は1時間以上遅くまで起きていて、2時間以上遅く起きるパターンが見られました。また寝付きは良いものの目覚めはパッと起きられない様子があります。この状況は睡眠不足と考えられます。休日に睡眠時間が増えるのは平日の補いをしていると考えられます。ただし、真夜中に目を覚まし、その時に汗をいっぱいかいていたり、息苦しさを感ずる、また日中の強い眠気を感じる場合は「睡眠障害」として治療が必要な場合があります。

睡眠不足は10代の心身に大きな影響を及ぼします。

- (1) 身体への影響では、成長の遅れ、疲労の蓄積、免疫力の低下による風邪や感染症と肥満になりやすくなります。
- (2) 脳神経の影響では、集中力・記憶力の低下による計算ミスやケアレスミスの増加や居眠りがあります。
- (3) 精神面・情緒への影響では情緒不安定、イライラ感、不安、気分の落ち込みの増加や衝動性コントロールが難しくなることがみられます。
- (4) その結果、昼夜逆転や不規則な睡眠リズムになるという悪循環になってしまいます。

それでは睡眠をしっかり取るための方法は？ 目標8時間というわけではなく10分刻みで良いから
少しずつ早く寝て、早く起きよう、前へずらしていくことです。



(1) 規則正しい生活リズム

- ・週末や休日でも普段と大きくずれない時間に起きる。
- ・毎日同じ時間に起き、朝日を浴びることと朝食をしっかり摂ること。

(2) 寝る前の工夫

- ・就寝2時間前からはデジタル機器（スマートフォン、パソコン、ゲームなど）の使用を控えること。
- ・就寝の1時間前には入浴を済ませる。就寝直前の食事は避ける。
- ・コーヒー、刺激物の摂取は、遅くとも寝る8時間前までにする。
- ・寝る前にリラックスできる環境をつくる（軽いストレッチ、読書、静かめのミュージックを聴くなど）

(3) ストレス管理

- ・悩みやストレスを抱え込まず、家族や先生、友人などに相談する。自分がリラックスできる時間をつくる。

(4) 環境整備

- ・自分に合った寝具特に枕を選ぶ。
- ・寝室の温度や湿度を快適に保つためにできればエアコンを使う。



睡眠は私たちの心身の健康を維持するための必要な要素です。夏休みモードになっている人もそうでない人も、渡部先生のアドバイスをぜひ生活の中に取り入れてください！