

# ほけんたより



令和元年5月  
滝ノ水中学校 保健室

暖かく過ごしやすい季節になりました。保健室の窓を開けていると、体育館からシャトルランの音楽が聞こえてきます。昼間にしっかり体を動かすと、夜には質のいい睡眠をとることができます。「シャトルラン嫌だ〜」という声も聞こえてきますが、健康に過ごすためと前向きに取り組めるといいですね。

## 5/31 世界禁煙Day

タバコの煙には有害な物質が200種類以上含まれており、がん、動脈硬化、心臓病など、全身に様々な病気を引き起こします。タバコ1本あたり5分30秒の割合で寿命が短くなっているとも言われています。何よりも恐ろしいのは、「タバコは一度吸うとやめられなくなる」ということです。



依存性 &  
老化を早める

### タバコはなぜやめられない?

ニコチンには強い依存性があり、体内のニコチンがきれてしまうと、イライラしたり、落ち着かなくなったりして、またタバコを吸いたくなってしまいます。自分の意思とは関係なく、やめたくてもやめられなくなってしまいます。特に未成年はカラダや脳が未成熟なため、ニコチンの影響を受けやすく、数週間〜数か月（大人は数年）で依存症になってしまいます。

また、ニコチンは血流を悪くしたり、血管そのものを傷つけ、血管の老化を早めたりします。皮膚に行く酸素や栄養も不足し、肌が荒れるだけでなく、しわは3倍、髪の毛も抜けやすくなります。



(イギリスBBC放送HPより)

【クイズ】この二人の関係は？

- ①親子 ②化粧の前後 ③姉妹 ④双子

右の女性に比べ、左の女性はシミやしわが多く、年老いて見えますね。クイズの正解は、裏面を見てね！

## ☆5月の保健行事☆

23日(木) 歯科検診 3年5~8組 \*朝食後、歯みがきをしてくること。

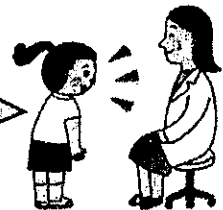
24日(金) 尿検査2回目 二次対象者・未提出者

\*二次対象者は、保健室へ直接提出。未提出者は、各クラスで提出。

27日(月) 内科検診 3年1~4組 \*女子は薄手のTシャツかキャミソールを着用して検診。

28日(火) 内科検診 3年5~8組 \*女子は薄手のTシャツかキャミソールを着用して検診。

30日(木) 歯科検診 1年1~4組 \*朝食後、歯みがきをしてくること。



健診の際は、あいさつをしよう！  
「お願いします」「ありがとうございました」

### ~保護者の方へ~

4月から引き続き、健康診断を行っています。結果については、受診の必要がある場合のみ(歯科は全員)、「結果のお知らせ」という用紙で、各健診後にお知らせしています。学校の健康診断は、スクリーニングですので、病気や異常が確定したわけではありません。「結果のお知らせ」をもらったら、早めに医療機関を受診していただくようお願いいたします。

また、既にご家庭で受診されている場合や、経過観察をされている場合にも、今年度の学校健診の結果としてお知らせさせていただいておりますので、ご了承ください。



# Good sleep Good life

No.1  
「睡眠負債」

人間は人生の3分の1の時間を眠って過ごします。それだけ、人間にとって睡眠が重要な役割を担っているということです。心も体も大きく成長する中学生の皆さんにとっては、特に大切です。

そこで、皆さんがよりよい睡眠をとることで、よりよい人生を送れるよう、毎月睡眠についての話題を載せていこうと思います。今月の話題は、「睡眠負債」です。

## <睡眠負債って？>

「睡眠負債」という言葉を聞いたことがありますか？2017年のユーキャン新語・流行語大賞トップ10にも選ばれた言葉です。「睡眠負債」とは、毎日の睡眠不足が、借金のように積み重なることです。



## <あなたの睡眠負債はどれくらい？>

休日の起床時刻 時 分	—	平日の起床時刻 時 分	=	休日と平日の 起床時刻の差 時間 分
----------------	---	----------------	---	--------------------------

2時間以上差があると睡眠負債がたまって  
いる可能性あり！

## 睡眠負債がたまると...

6時間睡眠が2週間続くと、2晩連続で徹夜したのと同じような脳の状態になり、注意力や集中力が低下します。また、肥満、認知症、がん、糖尿病、心臓病などのリスクも高まります。

## <睡眠負債 返済のコツ～眠りのリズムを整えよう～>

- ① 朝、日光を浴びる
- ② 日中、体や脳を動かす
- ③ 夜、スマホなどの電子機器を使わない（寝る2時間前）

★睡眠時間6時間以下は健康に悪影響

★休日の寝だめだけでは睡眠負債は解消しない

ア  
のまちがいを見つけよう!!



答えは、保健室前の掲示板を見てね!!

## 【表面クイズの正解】④双子

40代の双子の姉妹の写真です。左の女性は20代からの喫煙者。右の女性は、非喫煙者です。タバコの影響で、顔にもこれだけの差が起こってしまうんですね。