

# きらきらぼし

嶺南地区高校の養護教諭からメッセージです。  
嶺南地区共通保健だより毎月発行！

令和7年 4月号 保健室発行



1年生のみなさん、ようこそ本校へ！2・3年生のみなさん、進級おめでとう！緊張してますか？張りきりすぎて、気づかないうちにストレスがたまることも。新しい学校、新しいクラス、新しい先生、新しい教科書…わくわくする気持ちと、大きな不安で胸いっぱいなのでしょう。この時期、実は先生たちも緊張しています。生徒の皆さんと、どんな出会いがあるのか、わくわく、ドキドキです。一人で悩まず、相談してくださいね。



## 一番大事！安心・安全・健康な学校

学校生活で最も大切なことは何だと思えますか？勉強？部活？友達？学校は、長い時間を過ごす場所。まずは、心と体が健康でごきげんに過ごせることが大事なのです。



## 基本的な生活習慣を整えましょう

朝食を食べると、眠っていた脳やからだが目覚めます。欠食すると脳を働かせるエネルギーが不足し、勉強に身が入らない、からだのだるい、集中力がないなどの症状が現れます。

また、私たちのからだには「体内時計」と呼ばれる機能があり、25時間の周期で睡眠や体温、血圧、ホルモンの分泌などのリズムを刻んでいます。一日は24時間なので、このズレを調整する必要がありますが、朝日を浴び、朝食をとると、この体内時計がリセットされ、一日の生活リズムが整います。朝からしっかり食事をとることが大切です。

朝食は食べていても、おにぎりやパンだけだったり、お菓子を食事代わりにすることにも注意が必要です。ごはんやパンなどの主食をはじめ、主菜、副菜を組み合わせるとれた朝食をしっかりと食べて、元気に一日を始めましょう。



夕食を食べる時間が遅かったり、寝る時間が遅くて朝ギリギリまで寝ていたりすると、朝は食欲がわきにくいもの。だからといって朝食を抜き、昼までの長い時間を空腹のままにしていると、脳が働くためのエネルギーが不足して午前中をぼんやり過ごすことになってしまいます。

からだと心が健やかに成長するためには、一日の生活リズムやよい生活習慣をきちんと身につけることが大切です。

そのためには、早く起きて朝食をしっかりととり、夜も早く寝て睡眠をしっかりとるといった生活習慣を身につけましょう。生活リズムが乱れると、活動能力や感情が不安定になってしまいます。

## また、もう一つの問題は「スマホ」

SNSやゲーム等で費やす時間…あなたは、どれくらいですか？帰宅後、寝る直前まで、スマホを触っていませんか？



スマホ、PCなどの液晶画面のブルーライトは睡眠を促すホルモン「メラトニン」を抑制する作用があります。寝つきが悪くなり、睡眠の質が低下します。

「食と睡眠を制する者は学校生活を制する！？」かも。セルフコントロール力を高めよう！！

参考 [https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/minna\\_navi/topics/topics1\\_03.html](https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/minna_navi/topics/topics1_03.html) (農林水産省 HP)