



松茂中学校 保健室 2025.10.1

気温が下がり、やっと秋らしくなってきましたね。1.2年生のみなさんは、新人戦、3年生は基礎学力テストを控えています。風邪や感染症がちらほら出てきていますので、体調管理をしっかりして、それぞれ本番に臨んでほしいと思います。

ぐっすり眠って、ホルモンを味方につけよう！

先月は、第2回「生活リズムチェック」を実施しましたが、就寝時刻が遅い人や、睡眠時間が少ない人が多かったように思います。

私たちの体は、寝ている間に成長したり、体調を回復したりしています。これは「ホルモン」という体の働きを助ける物質が、睡眠中に活発に分泌されるからです。代表的なホルモンは、次の3つです。

成長ホルモン

身長を伸ばす・骨や筋肉を強くする・怪我を治す・元気に活動できるようにする。

セロトニン

(朝の太陽の光を浴びることで増える)
気分を明るく前向きにする・イライラを沈める

メラトニン

眠りをスムーズにする・生活リズムを整える・成長ホルモンが出やすくなるのを助ける。

嫌なことがあったけど、寝たら忘れた！という経験はないですか！？

ホルモンは成長等のためには、欠かせません！
しっかり眠って、ホルモンの働きを助けましょう。

睡眠をとらないと



疲れやすい



怒りっぽくなる



イライラする



キレやすい



ボーッとする



集中力がない



すぐクヨクヨする



落ち込みやすい

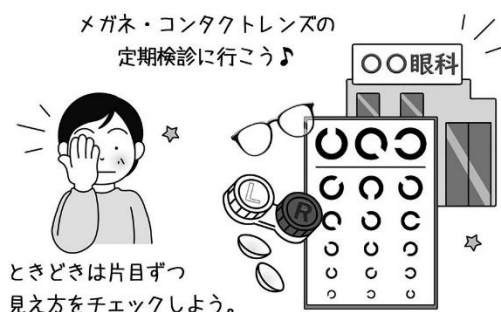
<睡眠をとるためのポイント>

- 毎日同じ時間に寝る・起きる。
体内時計が整い、すっきり目覚められます。
- 夜はスマホやゲームを控える。
画面の光で眠りにくくなるのを防ぎます。
- 朝は太陽の光を浴びる。
セロトニンが分泌され、体内時計がリセットされます。

目に優しい生活ができていますか！？

教室の黒板が見えにくいなど、学校生活で困ることがあれば、眼科医の先生に相談しましょう。

見え方に変わりはありませんか？
定期的にチェックしましょう。



スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけど、
たまには遠くをながめて休憩を！



目の愛護デーにやさしい生活を！



目がズキズキ痛い、充血している
目のまわりが熱っぽいときは
冷たいタオルで目を冷やしてあげましょう。



目がかわく、シヨボシヨボする…
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン！
蒸しタオルで目を温めてあげましょう。

～保健の先生のひとりごと（最近の保健室）～

先月に引き続き、6月に実習にきていた養護教諭を目指す教育実習生より、みなさんへメッセージを贈ります。（9月から11月まで、3名のメッセージを順番に紹介しています。）

3週間ありがとうございました。実習でみなさんに関わることで、大学の授業だけでは学べないことをたくさん学ぶことができました。1年生の配属でしたが、2、3年生のみなさんとも話すことができ嬉しかったです。これから3年生は受験に向けて、1、2年生は勉強に部活と大変なことがたくさんあると思いますが、自分の力を信じて立ち向かってください。応援しています。自分の学生時代は気づけませんでした。先生方はみなさんのことをよくみて、いつもみなさんのために行動してくださっています。困ったことや悩みがあれば全て一人で抱え込まず、周りの友達や先生、近くの大人を頼ってみてください。必ず助けてくれるはずです。実習をさせていただいた3週間は、私の人生においてとても貴重な経験となりました。みなさんと過ごした時間は決して忘れません。本当にありがとうございました。

