

ほけんだより 1月号



令和8年 1月
山梨県立中央高等学校
保健室

2026年になりました。新年あけましておめでとうございます。みなさん冬休みをどんなふうに過ごしましたか。気持ちよく新年を迎えられたでしょうか。今年も保健室からみなさんの心身の健康を願っています(*^^*)

こころとからだの健康に大切な睡眠



昼間、眠たくなることはありませんか。睡眠が不足していたり、毎日睡眠時間がばらばらだったりしていませんか。高校生のみなさんの**理想の睡眠時間は、8～10時間**といわれています。しかし実際には平均6～7時間ほどの睡眠時間だそうです。睡眠には休息だけでなく、ほかにもたくさんの良い効果があります。

しっかり寝ると… いいことたくさん♪



脳と体の成長を支える「成長ホルモン」の分泌が促進される

頭・体・心の疲れがとれる
目覚めがすっきり

心身の健康
メンタルの安定

寝不足による心身への影響

眠気による集中力の低下
記憶力の低下

免疫力の低下
体調をくずしやすくなる

ストレスホルモン増加
イライラ・情緒不安定



睡眠(寝ること)で困っている人へ★

悩みや気になることがあってなかなか寝つけない、睡眠環境が落ち着かなくて寝れないなど、「寝る」ということで困っている人も多くいます。まず自分の生活を振り返ってみましょう。また、こころやからだの不調で困っている人は、一人で悩まないで、相談してみてください。きっとそれが解決につながる一歩となります。



寒い季節が続きます あたたかくして過ごしましょう



冷えは万病のもと



からだが冷えていると…

- ・寝つけない
- ・免疫力低下
- ・頭痛、腰痛の悪化
- ・腹痛、便秘、下痢
- ・生理痛の悪化