



令和7年度
松山商業高等学校
保健室



春のやわらかな日差しを感じる季節になりました。いよいよ今年度も終わりが近づいています。卒業や進級を前に、期待とともに少しの不安を感じている人もいるかもしれません。この一年を振り返ると、楽しかったこと、頑張ったこと、思うようにいかなかったこと、いろいろなことがあったのではないのでしょうか。そんな時間を積み重ねてきた自分や、そばで支えてくれた人たちに、あらためて「ありがとう」を伝えてみませんか。今月は、心と体を元気にする“感謝の力”についてお伝えします。

「ありがとう」を伝えよう

卒業、進級の季節になりました。1年間一緒に過ごしたクラスメイトに「ありがとう」。3年間の思い出に「ありがとう」。そして何より、ここまで頑張ってきた自分自身に「ありがとう」を伝えてみませんか。

今日からできる「感謝の習慣」

- ・小さなことでも「ありがとう」と言葉にする
 - ・しばらく会っていない人へ感謝のメッセージを送る
 - ・1日3つ、感謝したことを書く(感謝日記)
 - ・寝る前に「今日よかったこと」を思い出す
- たとえば
- ・友達が話を聞いてくれた
 - ・部活をやりきった
 - ・今日も元気に過ごせた
- 日常の小さな出来事に、あらためて感謝を伝えましょう。

自分の体にも「ありがとう」

毎日、呼吸をして、動いて、考えてくれている自分の体。テストや部活、行事を乗り越えてきたあなたの体は、本当によく頑張っています。

「いつもありがとう」と感謝の気持ちを持つことで、もう少し早く寝よう、きちんと3食食べよう、無理をしすぎないようにしようといった、自分をいたわる行動につながります。健康診断の結果を見直し、不調に早めに対処することも、自分の体への“ありがとう”のひとつです。

令和7年度の保健室

今年度の保健室利用者数、欠席者数を紹介します。

外科的理由:542人 内科的理由:1890人

年間欠席者数:6453人

新型コロナウイルス患者数:87人

インフルエンザ患者数:470人 (R8.2.20現在)

今年度保健室に来室した人も、そうでなかった人も、けがや病気の少ない来年度を過ごせるとよいですね。



高台教棟に担架を設置しました

高台教棟に担架を設置しました。場所は、一階から二階に上がる階段の踊り場、AEDの隣です。現在校内には、

①保健室前 ②体育職員室横 ③高台教棟

の3か所に担架が設置されています。

いつ必要になってもすぐに近くの担架をとりに行けるよう、覚えておきましょう。

保健委員のひとこと 担当 2年9組 射場さん、安永さん ～保健委員が見つけた、ちょっと気になるカラダとココロの話～

睡眠の効果

最近とても寒くなりましたね。寒い季節だからこそ体調管理は怠ってはいけません。そこで今回は体調管理の一つである睡眠の効果についてお話しします。

①睡眠の効果

十分な睡眠時間を確保することで、脳内の疲労やストレスを解消し、内分泌系のリズムを整えることができます。脳がストレスを感じると、コルチゾールという内分泌物質が分泌されます、そしてこのコルチゾールが大量に分泌されると脳の海馬という部位に有害な作用を示し、海馬が委縮した結果、抑うつ状態を引き起こす可能性があります。抑うつ状態を予防するためにも十分な睡眠をとってストレスを解消しましょう。

②睡眠時の理想的な環境

私たちににとって理想的な就寝時の温度環境は、寝具内（布団の中）が 33 度前後に保たれた状態です。さらに、頭寒足熱。つまり、脳は涼しく、体は温かく保つことも大切です。特に脳部は熱がこもりやすいので、脳部の温度は 22 度から 24 度を保つのが良いでしょう。

③体温調節は衣服から

寝る環境も大切ですが、まずは自分の着ている衣服に着目してみましょう。

今の寒い時期には、フリースやフランネルなどの暖かさを重視したものがおすすめです。特に袖部分が狭くなっているものが暖かそうですね。

以上の3つを参考に睡眠の効果を高めましょう。

(2年9組安永さん 出典:健やかな眠りの意義健康日本21アクション支援システム Web サイト)



質の良い睡眠のためにできること

みなさんは、毎日の睡眠をしっかりとれていますか？寝ているはずなのに元気が足りないと感じるときは「質の良い睡眠」が不足しているときかもしれません。睡眠の質を向上させるほど、疲労から心身を回復させることができます。肉体疲労はもちろん、脳のように目に見えない部分に蓄積した疲労を取り除くことは睡眠の大きな効果の一つです。では、睡眠の質をどうやって向上させれば良いのでしょうか？



1、就寝三時間前には夕食を済ませる

食後すぐに寝てしまうと、体は消化活動を優先するため、食後時間をおいてから就寝した場合と比べて同じ睡眠時間でも、眠りが浅くなったり疲れが抜けにくくなったりします。

2、適度な運動

日中に運動を行うと、生活のリズムにメリハリが出て、自然な眠気から入眠することが期待できます。それによって中途覚醒が少なくなり、熟睡することできるでしょう運動をする際には、オーバートレーニングには気をつけましょう。

3、リラックスできる音を聴く

ヒーリングミュージックと呼ばれる、副交感神経が優位になる音はリラックス効果が期待できます。川や海などの水のせせらぎやクラシック音楽など気に入ったものを見つけてみましょう。

この3つを意識して日頃から質の良い睡眠について考えていきましょう。

(2年9組射場さん 出典:POWER PRODUCTION MAGAZINE 良い睡眠ってどんなもの?)

