

# ほけんだより

No.6

光南高等学校  
保健室

待ちに待った、文化祭の時期となりました。皆さん、全力で計画や準備をしていることでしょう。自分の体調には、十分に気を配って、これからも過ごしていきましょう。



10月10日は



寝る前にスマホを触っていませんか？

朝、起きられない

昼間もずっと眠い…

—そんなあなたは、よく眠れていないのかも…。もしかしたら、「寝る前スマホ」が原因かもしれません。

★ 体内のリズムを乱すのは

体は太陽の光を浴びることで「昼」と認識し、睡眠ホルモン「メラトニン」の分泌をおさえています。しかし、太陽の光とよく似ているのが、スマホの画面から出る「ブルーライト」。夜にスマホを長時間見つめると、体が昼間だと勘違いし、体内のリズムが狂って、眠りの質が悪くなってしまいます。

★ 「いい眠り」のために

大切なのは、寝る2時間前にはスマホから離れること。別の楽しみを見つけるのもいいかもしれませんね。

- 晩ご飯の後は趣味の時間に
- お風呂の後はストレッチでリラックスタイム



## 涙はストレスも洗い流す

泣いた後、スッキリして心が軽くなったことはありませんか？ これには理由があります。

### リラックスモードへスイッチ

感情が高まっているとき、体は「興奮モード」。心臓はドキドキ、呼吸も速くなり、刺激された涙腺から涙が…。



この涙には、体を「リラックスモード」に切り替え、落ち着かせてくれる“スイッチ”の役割があります。

### ストレスを体の外へ

これは、ストレスを感じた時に分泌されるコルチゾールというホルモンが、涙に含まれているためです。涙はストレスと一緒に、体の外に出してくれるのです。

泣きたい時は思いっきり泣いて、つらい気持ちごと洗い流してしまいましょう。もちろん、一人で悩まずに、保健室にも相談に来てください。



## 【保健室よりお知らせ】

※ 基本的に、保健室にジャージ類は常備しておりません。

血液や嘔吐物等で汚れた場合に、貸し出す時があります。

1 セットしかないので、借りた人は、洗濯してすぐに返却して下さい。



2年生が、無事、修学旅行から帰って来ました。お帰りなさい！  
今回は、保健委員さんに、充実した修学旅行になるよう気をつけた事や、行って来た感想を聴いてみました。



修学旅行初日は、新幹線に乗り、乗り物酔いに気をつけるようにしました。新幹線でお昼を食べ、黙食を心掛けました。

バスのガイドさんが関西弁で圧倒されました。

### USJ 編

ハリー・ポッター・アンド・ザ・フォービドゥン・ジャーニーでは、映像をみて動くアトラクションでしたが、乗り物酔いでひどかったので、楽しかった反面、圧倒されました。

ゾンビがラタタダンスを踊っていて、凄く素晴らしかったです。

いつもと違う場所で、1日目は疲れてすぐ寝てしまいました。

### 2日目

大阪城は、思ったより大きく、「これが豊臣秀吉の天下統一したお城なのか～」と感動しました。法隆寺、東大寺と続き、奈良の大仏は「人が創ったとは思えない」くらいの迫力がありました。

夜は仲間とはしゃぎすぎてしまいましたが、とてもいい思い出になりました。

### 3日目

朝練もして、体力を維持しました！

班別研修では、伏見稲荷大社の山頂まで登ることができました。疲労の限界でしたが、班のメンバーと、ネガティブな発言をしたら下山する！というルールを決めたため、「楽しい」「いいトレーニングになったなあ」というようなポジティブな発言を心掛け、登りきることができました。お昼は、焼肉の食べ放題を苦しいくらい食べてしまいました。京都で、家族や親戚のお土産を選びました。

夜は、先日の反省をして、皆、比較のおとなしく就寝しました。

### 4日目

清水寺で、雨が降り寒かったですが、いつもテレビでしか見ていなかった所なので、感動しました。

帰りの新幹線は、楽しく過ごし、「やりきった～！」感じて爆睡しました。

この4日間を通して、元気に過ごすために、ご飯をいっぱい食べて、体力をつけて過ごした事が良かったと思います。気の合う友達と旅行することができ、修学旅行に行けて良かったです。

実は・・・、お風呂場でドンちゃん騒ぎをして、担任の先生にもの凄く叱られてしまい、申し訳ありませんでした。

それもいい思い出です。★★★



★ 今月の作成者 2年2組 保健委員 ★