



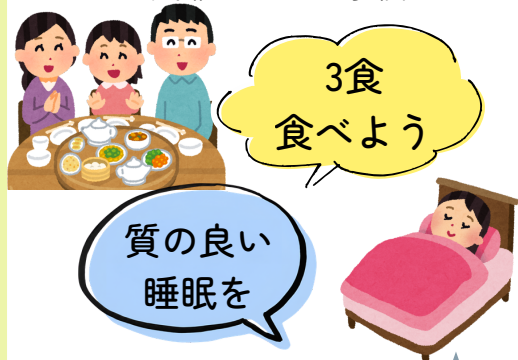
# ほけんだより 8月

県立明石高校  
生徒支援部



暑い日が続きますが、お元気にお過ごしでしょうか。

夏休みが終わると、学校では早速体育大会（9/30）に向けた練習が始まります。今年も9月中は厳しい残暑が予測されます。残暑を乗り切るためにも、この夏休み中から体調管理にお気を付けください。しっかり1日3食食べること、質のよい睡眠をとること。そのためにご家庭でもご協力をお願いします。また、もし夏休み明けの登校について、不安が高く心配なことがありましたら、気兼ねなく、学校までお知らせください。



## 良い睡眠がとれている4徴候

- ☐ 朝ほぼ決まった時刻に自分で目覚める。
- ☐ 気持ち良く起きられる。
- ☐ 午前中に眠気がない。
- ☐ 朝ごはんを食べられる。

神戸中央市民病院  
菊池清先生より

睡眠時間について、高校生では8～10時間が推奨されています。心身の健康や学習効率を維持するためには、7時間未満の睡眠では足りません。ペンシルベニア大学等の研究では、6時間睡眠を2週間続けると、2日間徹夜した時と同程度まで脳の反応速度や認知機能が低下することが分かっているそうです。必要な睡眠時間を確保できるよう、一日の過ごし方を改めて考えてみてはいかがでしょうか。

## 児童生徒の眠りを育てる12箇条

神戸中央市民病院  
菊池清先生より

### I, 体内時計の調整



- ①朝食を食べる（たんぱく質の摂取に努める）
- ②眠る1時間前からブルーライトを避ける
- ③入浴は遅くとも眠る1時間前までに済ませる
- ④起床時刻を定めた規則的な生活をする



### II, 日中の身体活動

- ⑤日中に体を動かす（活動/手伝い/歩くなど）

### III, 夜中の空腹を避ける

- ⑥夕食をきちんと食べる（夜食は控える）

### IV, 安心/リラックス

- ⑦心配事や困りごとは一人で悩まず、誰かに相談する

### V, 寝室環境

- ⑧眠くなって寝床に入る（スマホを持ち込まない）
- ⑨寝床を安心・快適にする

### VI, 生活習慣

- ⑩望ましい夜間睡眠を確保する
- ⑪夕方以降はカフェインを避ける  
(チョコレート/ココア/コーラ/健康ドリンクなどにも注意)
- ⑫思うように眠れなければ、親/医師に相談する



8・9月のカウンセリング

8/27(木)、9/7(月)、

9/10(木)、9/14(月)、9/17(木)

心配な時は、いつでも保健室に相談してください。  
少しでも楽になれる方法を、一緒に考えていきましょう！



## 7月15日（水）歯科講演会がありました。



明石高校ですっかり毎年恒例となっている、3年生対象の歯科講演会。講師にお招きしたのは、学校歯科医の北野琢也先生と歯科衛生士の大黒柚果先生です。

「なぜ3年生のこの時期にわざわざ歯科講演会？」と思われる方もいるかもしれませんが、実は歯科検診の結果、1年生は比較的異常の少ない傾向で、学年が上がるごとに、じわじわ口内環境が悪い人が増えていく傾向があります。その要因として、ホルモンバランスの変化や、生活習慣の乱れ、勉強の合間のちょこちょこ食べ、受験や進路のストレスなどが考えられます。さらに、3年生はこの先、学校での歯科検診の機会がなくなります。一生の健康とつながる歯の話、ぜひ聞いてほしい内容として、企画しています。

今年のテーマは「歯を守るために知ってほしいこと～未来の自分のために今できること～」としてお話していただきました。

北野先生からの宿題「今日聞いた話を、家の人と話す」は、実行できましたでしょうか？まだの人はぜひ、講演の内容を思い出し、次の定期検診はいつだったか等、家族で確認し合えると良いですね。生徒皆さんの感想より「おばあちゃんになっても元気でおいしく食べ物を食べたいから、改めて歯を大切にしようと思った」「親と一緒に定期検診に行こうと思った」「プラーク1g中1000億個の細菌がいて、うじゃうじゃ動いているのが気持ち悪かったから、しっかり歯磨きします」「歯磨きの時に、フロスを先に使った方が効果的と聞いたので今日からそうします！」という内容を書いてくれている人が多かったです。感想用紙に書いてくれた質問については、現在北野先生に問い合わせ中で、またほけんだより等で皆さんにお返しする予定にしています。



## 7月15日（水）にAED講習会（部活動代表者）も行いました。

日本赤十字社より2名の講師をお招きし、各部活動より代表生徒が会議室に集まりました。前半文化部と後半運動部に分かれて、それぞれ1時間ずつの講習を受けました。

参加した生徒は、みんな真剣な表情で講義を聞き実演を見学しました。実際に練習する時には、初めは戸惑いながら人形に触れていた人もいましたが、回数を重ねるごとにみるみる手際が良くなりました。中には、中学時に講習を受けたことのある人も参加していました。時が経つと忘れてしまうこともあります。回数を重ねることで、思い出し、さらにスキルアップできます。機会を見つけて、積極的に参加するという姿勢が素晴らしいです。

終了後には全員、受講者証をいただきました。



### 明石高校内AEDの場所

- ①保健室中庭側
- ②職員室前廊下西
- ③体育館内
- ④食堂前ウォータークーラー横
- ⑤教室棟3階廊下



## スポーツ振興センターの申請忘れはありませんか？

学校の管理下でケガをし病院受診をした場合に、申請すると医療費＋見舞金が返ってくる保険です。（各自治体の子ども医療費助成制度と併用はできません。）現在本校では、全ご家庭が加入してくださっています。申請までの時効は2年間です（卒業後も含む）。授業中だけでなく、登下校中や、部活の遠征中、また宿泊学習については翌日までに受診した内科疾患も対象です。お心当たりのある方は、ぜひ一度保健室へお問い合わせください。