



保健だより

笠商保健室

9月号

朝起きられない人 夜眠れない人 体内時計が乱れ気味かも



体内時計には、
睡眠・体温・血圧・ホルモンなどの
リズムを整える重要な役割があります。

ヒトの生体リズムは約 25 時間

人は 24 時間いつも同じに動くロボットではありません。
昼には昼に動く体の仕組みがあり、夜には夜に動く体の仕
組みがあります。体温のリズム、ホルモンのリズムなど、
体のすべてのリズムがそれに基づいてプログラムされてい



るので、その仕組みに合った生活をしないと、体や心をよりよく発達させることができなくなっ
てしまいます。また、そのリズムに合わせて生活したときにこそ、ヒトはその能力を最も発揮で
きるようにつくられているのです。私たちは、1日 24 時間というルールで社会生活を送ってい
ますが、実際には少し長い 25 時間で体内時計が刻まれています。

★体の一日のリズム

	最高値を示す 時間帯
体温	午後3時ごろ
尿量	昼過ぎ
記憶力	正午ごろ
運動能力	夕方
酸素摂取量	夕方
成長ホルモン	0時ごろ
肺活量	夕方

体内時計を毎日リセットする大切なのは朝の光です。

朝の光 25 時間の生体リズムを、社会生活の時計の 24 時間にリセットしてくれるのが太陽
の光です。毎日の時間のリセットが健康な生活には欠かせません。

夜の光 夜遅くまで照明を受けていると、睡眠障害を起し、自律神経やホルモンの分泌が乱れ
ます。

昼夜のリズムが狂うとこんな病気になります

睡眠障害・自律神経失調症・高血圧・糖尿病・がんなどの生活習慣
病・骨粗鬆症・うつ状態・肥満・頭痛・疲労感

生活習慣の改善ポイント

● 起きる時刻を 毎日一定にする



寝る時間が
遅くなって
も、起きる時
間は一定に

しましょう。起きてから15時
間で睡眠を促すメラトニンが
分泌され、体が休息に適した状
態になります。

● 朝起きたら、 光を浴びる

外に出て直接光を浴びる必要
はありません。カーテン越しの
光でもOK。光を浴びるとコル
チゾールというホルモンが分
泌されて、体
が活動的に
なります。



● 朝食を 十分に食べる

お腹の時計は第2の時計とい
われています。食べ物が胃に入
ると、体の活動開始のスイッチ
が入ります。

しっかり
食べよう
朝ごはん



● 夜は余計な明るい 光を浴びない

夜、眠らずに明るい照明を浴び
ていると、体内時計が乱れてし
まいます。





9月8日 体育祭に向けて



熱中症を予防するために これだけは気をつけよう！！



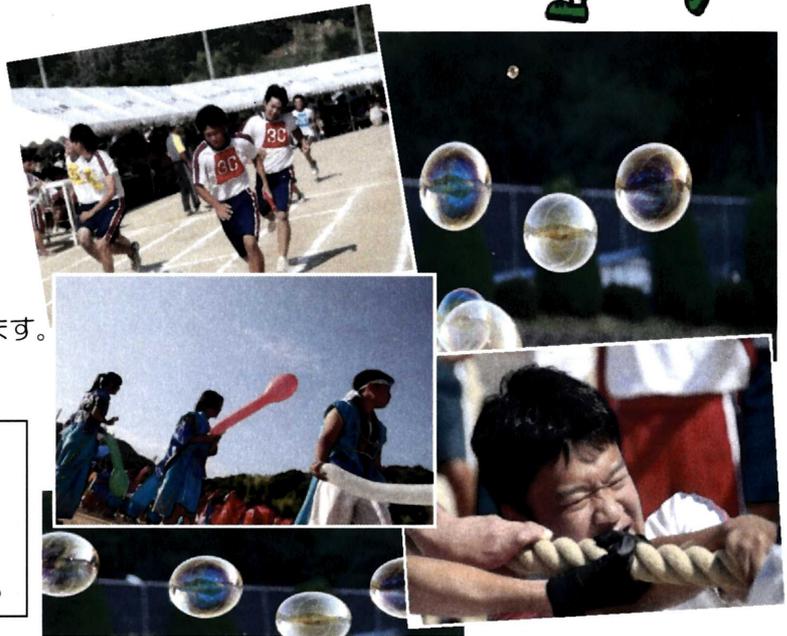
1 暑さに強い身体を作ろう！

◆ 暑さに慣れよう！

身体は環境に順応するようになっていきます。
クーラーの中で快適に過ごしてしまうと、
急に暑い中で1日を過ごすと身体が悲鳴をあげます。
身体を暑さに慣らしましょう。

学校でのクーラーの使い方

- ① 昼食時間はクーラーを切る
- ② 放課後はクーラーを切る
- ③ 授業中でも涼しくなったらクーラーを切る



◆ 汗をかける身体を作ろう！

汗をかくことで人間は体温を下げています。涼しい中で水分を取っていないと汗のかけない身体になっていきます。
暑くなくても汗をかけないとすぐにバテてしまいます。

のどが乾かなくても水分をこまめにとって汗をかくようにしましょう。

2 体調をピークに持って行こう！

◆ 食事はしっかり取ろう！（特に朝食は抜かないで！！）

暑い時期は、食欲が落ちてしまいがちになることがありますが、食べやすく工夫をしたり、こまめに食べたりして、しっかり食べるようにしましょう。

エネルギー切れの体力のない状態では実力が発揮できないどころか、ダウンしてしまうかもしれません。

◆ 疲れはしっかり取ろう！（睡眠不足厳禁）

今、夏バテの人や、体育祭の準備で疲れ気味な人が出てきています。とても心配しています。無理をして練習をしている人が多いと思いますが、その日のうちに疲れを取るようしっかり睡眠を取ってください。今、体調を崩していくことは、自殺行為です。疲れを取って体調を整えることも、今しなければならないことです。みんなが元気で体育祭を過ごせるようにしましょう。



1・2年生の女子の皆さんへ

第1回目の子宮頸がん予防ワクチンを9月までに受けましょう

9月末日までに接種を開始した場合のみ、接種費用が無料になります。予防接種は全部で3回行います。