ほけんだより 11月号

令和８年 11 月

國學院高等学校

11 月７日は立冬です。暦の上では冬の始まりとされています。朝晩は冷え込むようになり、一日の中でも寒暖差を感じるようになりました。気温の変化に対応しようとして、知らず知らずのうちに疲れがたまっていることがあります。本格的な冬に備えて、防寒対策や感染症予防を行い、十分な睡眠と栄養をしっかりとり、元気に過ごしましょう。

睡眠不足がもたらす影響

秋の夜長は、つい夜更かしをしがちです。ゲームや動画を見ていつの間にか時間が経ち、睡眠時間が短くなった、なんてこともあるかもしれません。睡眠には心身の休養と、脳と身体を成長させる役割があります。成長期であるみなさんにとって睡眠はとても大切なことです。

睡眠不足になると・・・

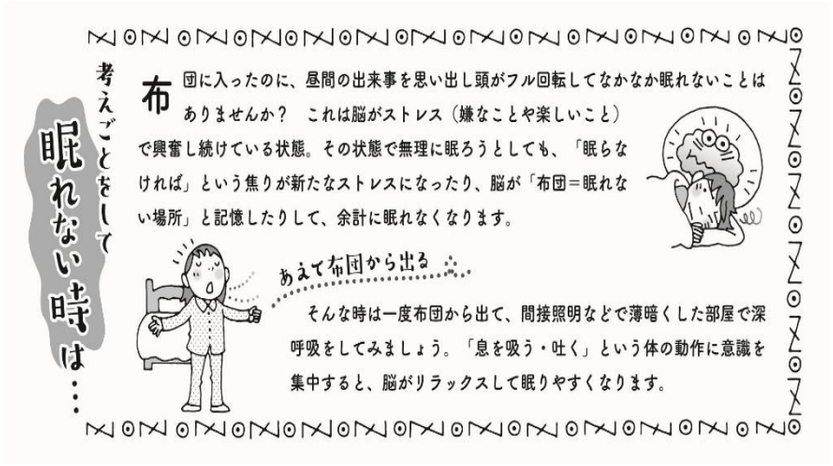
- 太りやすくなる
- 記憶力・集中力の低下
- 生活の質(QOL)の低下

中高生は 8～10 時間程度の睡眠が推奨されています。照明やスマホに用いられている「ブルーライト」は、眠気を引き起こすホルモンであるメラトニンの分泌を抑制する効果があります。寝そべりながらデジタル機器を使うと、画面と目の距離が近くなりブルーライトを浴びやすくなるため、寝つきや睡眠の質の低下につながります。

勉強のために睡眠時間を削りすぎるのは逆効果かも?!

質の良い睡眠を適切な時間確保することで、集中力が増し学習効率が向上します。さらに、睡眠は学習した内容を強固にする役割もあるため、睡眠時間を確保することでより学習内容が定着しやすくなります。

学力の向上と健康維持のためには、勉強時間と睡眠時間のバランスをとることが大切です。



参考・引用：健康づくりのための睡眠ガイド 2023

11 月１日は「いい姿勢の日」この機会に姿勢を見直しましょう

【11 月のスクールカウンセラー来校日】

上田先生：11/5（木）、7（土）、12（木）、14（土）、18（水）、21（土）、25（水）、28（土）

内嶌（うちじま）先生：11/17（火）

【11 月の相談室開放日】

11/6（金）、30（月）

月に 1～2 回、放課後に開放しています。

事前予約不要で、話題は何でも OK!

保健室にいる**養護教諭がお話を聞きます**