



ほけんだより



令和8年5月18日
京都市立山科中学校



生活リズムの乱れはありませんか？



GW中に生活リズムがくずれてしまった人もそろそろ元に戻る頃でしょうか。いまだに、夜うまく眠れず、日中に眠くなってしまう「昼夜逆転」状態の人はいませんか？休日についてい夜更かしして昼夜逆転してしまったという人も多いのではないのでしょうか。昼夜逆転した状態が続くと、体内時計が乱れて日中の眠気や集中力の低下などが現れるだけでなく、朝起きられなくなることで学校に行けなくなってしまう場合も。家に引きこもる生活が続くと、睡眠障害や心身の不調につながる恐れもあるため、早めの対処が必要です。

朝日を浴びる機会が減って体内時計のリセットが不十分になると、日中に眠くなったり、夜に眠気を感じなくなったりして、昼夜逆転しやすくなってしまいます。

平日に睡眠不足が続いていると、それを解消しようと、つつい休日寝過ぎてしまう人も多いでしょう。しかし、平日と休日で起きる時間・寝る時間にズレが生じると、体内時計が乱れてしまい、海外旅行に行ったときのようないわゆる「時差ぼけ」が起きてしまいます。こうした状態は、一般的に「社会的時差ぼけ（ソーシャルジェットラグ）」と呼ばれています。社会的時差ぼけは、生活習慣病やうつ病などの発症リスクを高めるため、平日と休日で睡眠のリズムが異なる人は注意が必要です。休日にたくさん寝ても「寝だめ」はできず、体内時計が遅れて夜型になってしまうといわれています。平日のうち1日でも良いので1時間早く寝る、もしくは1時間遅く起きる環境を作ることが重要です。昼夜逆転生活を一日で治すのはなかなか難しいといわれています。まずは生活リズムや生活習慣を見直して、体内時計のズレをリセットできるように心がけましょう。



心電図検査（1年・他学年一部）について

5/26（火）5・6限 会場：いきいき交流ルーム（男子）・ふれあいルーム（女子）

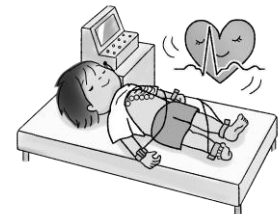
*クラスの順番がまわってきたら連絡があります。

*体操服で受けましょう。（先生の指示に従い更衣しておきましょう。）

*検査を受けるときは、全身の力を抜いた状態で静かにしておきましょう。

*検査で使用する器具類は毎回アルコール消毒を行います。（アルコールアレルギーの人は検査技師さんに伝えてください。）

*心臓がドキドキバクバクしていると正確な検査ができません。直前に激しい運動はしないでください。



検査機関：予防医学センター

歯科検診①（8組・3年・2年1～2組）について

5/27（水）9:00スタート 会場：保健室

*クラスの順番がまわってきたら連絡があります。

*名簿の順番で受けましょう。

*朝の歯みがきを忘れずに。

*検診は歯鏡のダブル使用で行います。

学校歯科医：山西 規之 先生に診てもらいます。



3年生は「よい歯の表彰」の対象となります。

条件：むし歯なし・治療済歯なし・歯並びや咬み合わせに問題なし・歯の清掃状態が良い