



2025. 1
松本工業高校
保健室

あけましておめでとうございます。2025年は己年、干支はヘビです。ヘビは縁起の良い動物で、脱皮を繰り返すことから「復活と再生」を表すとされています。「復活と再生」を皆さんの毎日の生活で例えると「睡眠」も当てはまるのではないのでしょうか。睡眠中に分泌される成長ホルモンは骨や筋肉の成長を促したり、ダメージを受けた筋肉を修復する役割があり、身体の復活を支えています。

松工生の睡眠事情

今年実施した生活習慣アンケートによると、松工生の46%は就寝時間が0時を越えていました。昨年度より10%減少しました。

しかし、80%の人が「本当は7～8時間の睡眠を取りたい」と思っているのに、実際は睡眠時間が7時間未満になり、47%が睡眠不足を感じていました。

夜更かしの理由は、1位「ゲーム」50%

2位「なかなか眠れない」34%

3位「動画視聴」33%

4位「SNS」32%

5位「課題」29% でした。



35%の人が0時までスマホやタブレットを使用している実態もあり、メディア利用が寝つきの悪さに繋がっていると考えられます。



“毎日同じ時間に起きること”

朝の光刺激により分泌されるセロトニンは、自律神経の副交感神経から交感神経へとスイッチを切り替え体が活動できるようにします。また、14～16時間後にメラトニンを分泌して眠気を起こす働きもあります。毎日同じ時間に起きること、同じ時間に眠くなり1日のリズムが作られるのです。たとえ疲れなどで早く寝てしまっても、いつもと同じ時間に起きればリズムは保たれます。



睡眠の3つの役割

① 疲労回復・体の成長

成長ホルモンの分泌により傷ついた細胞の修復や、免疫細胞機能の強化などで、けがを治したり、骨や筋肉を作ったり、風邪を引きにくくします。

② 脳のメンテナンス

脳細胞自身が傷ついた部分や異常な部分を除去して修復します。

③ 記憶

勉強やスポーツなど、脳や体が学習したことは睡眠中に記憶として固定されます。

また、嫌な記憶を忘れる機能もあり、「寝て忘れる」ことで心と体を守ってくれています。



睡眠は深い眠り（ノンレム睡眠）と浅い眠り（レム睡眠）を一晩で5～6回繰り返し、覚醒します。入眠してすぐのノンレム睡眠で成長ホルモンが多く分泌され、睡眠の前半で疲労の回復や体の成長を促し、嫌な記憶を消去した後に、学習や技術の習得に充てられます。

疲労は睡眠時間に比例して回復し、「高校生の睡眠時間は8時間以上」と、厚生労働省の「睡眠ガイド」で推奨されています。

メディア機器の光が眠気を消してしまう

眠気を引き起こすメラトニンは光を浴びると分泌が抑制されてしまいます。夜寝る前にスマホやタブレットの画面からブルーライトを浴びると、眠る機会を逃してしまいます。メディアの利用は寝る2時間前までにしましょう。

例えば起床時間が7:00の場合、14～16時間後に眠くなり、就寝時間23:00頃で8時間睡眠時間が確保できます。

あなたの理想の生活リズムは、何時に起きて何時に寝るリズムでしょうか？

インフルエンザ博士

に聞いてみよう!

インフルエンザは症状も辛くて、学校も休まないといけないちょっと怖い病気ですね。インフルエンザとの戦い方を、病気に詳しい博士に聞いてみましょう。



インフルエンザってなに?

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。38℃以上の発熱や頭痛、関節痛、筋肉痛などの症状が急速に現れるのが特徴です。



なぜうつる?

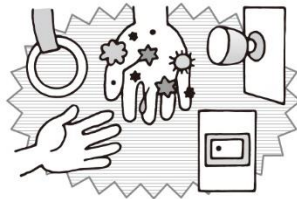


飛沫感染

感染した人のくしゃみやせきに含まれるウイルスを吸い込むことでうつります。

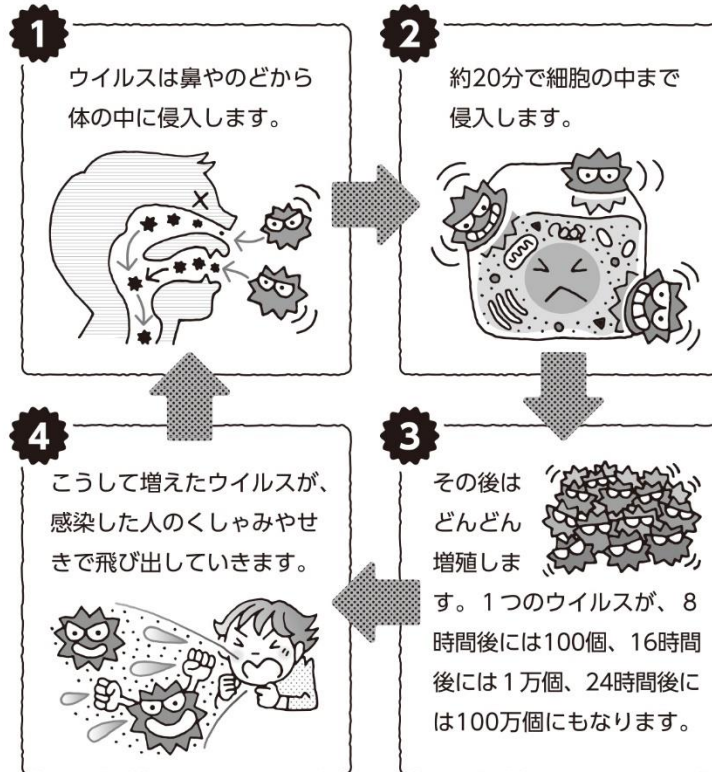
接触感染

感染した人のせきやくしゃみなどの飛沫がついたドアや机に触れると、ウイルスが手に付き、その手で口や鼻に触れることでうつります。



なぜ流行る?

感染力がとて強いインフルエンザウイルス。その理由は体の中に入ってから増殖するまでのスピードがとて速いからです。



予防方法は?

マスクをする

飛沫感染のリスクを下げる他、人にうつす心配も減ります。



手洗い

外出から帰った時はせっけんで手を洗いましょう。その後アルコール消毒をするのがオススメです。



適度な湿度を保つ

乾燥した環境は、インフルエンザウイルスにとって居心地が良く、のどの粘膜などの防御機能が低下します。加湿器などで50～60%の湿度を保ちましょう。



適切な対策をするだけでなく、十分な睡眠やバランスのよい食事で体の抵抗力を高めることも大切です。

インフルエンザは発症1日前から解熱後2日まで感染力があるとされているため、出席停止期間が「発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで」となっています。インフルエンザにはA型・B型があり、ひと冬に2回感染するケースもあるので、新型コロナウイルスなどの感染症とともに、ご注意ください。