



日高市立武蔵台小中学校

令和7年3月3日(月)

3月の保健目標: 1年の健康をふり返ろう

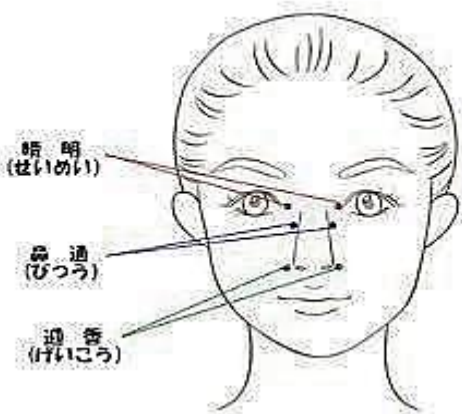
後期課程 保健室発行NO.12

休日の朝寝坊が成績に悪影響！？



学期末テストが終わりました。夜遅くまで勉強をしていて睡眠不足になってしまった人はいませんか？ 平日の睡眠不足を取り返そうと、休日になると朝寝坊して遅くまで寝ている人は要注意です。たっぷり寝たから疲れもとれているはずと思われがちですが、実は逆。体内時計がずれ、寝すぎた分の「時差ボケ」が生じ、日中に疲れやすくなってしまいます。このように、体内時計が実際の社会的な時間と合わない状態を「**ソーシャルジェット・ラグ(社会的時差ボケ)**」といい、土日に朝寝坊することで平日の日中のだるさや集中力の低下が翌週の後半まで続くという研究結果があります。もしも、月曜日の朝になかなか起きられず、だるさを感じ、やる気がまったく起きないという人は、この「**ソーシャルジェット・ラグ**」による「**ブルーマンデー症候群**」かもしれません。心当たりのある人は、週末の過ごし方を変えるだけですっきりとした月曜日の朝を迎えることができます。その方法はたった2つです。「①休日の寝坊は、平日の睡眠時間プラス2時間まで」「②休日の日中は、なるべく日光を浴びて活発に過ごす」です。体内時計のリズムに合わせて眠ることは、勉強のパフォーマンスを上げることにもつながります。睡眠と学力の相関関係の調査では、就寝時間が遅くなればなるほどテストの平均点が低くなるという結果が出ています。また、7時間以上10時間未満の睡眠時間が、良い成績をとるためのベストというデータもあります。今週末は睡眠を意識してみませんか。

ツボのはなし



鼻がつまって呼吸が苦しい。このツボを押してみよう！

晴明・・・鼻の付け根と目頭の間にあるツボ。鼻の骨に向かって、指の腹で押し込む。疲れ目にも効く。

鼻通・・・小鼻の少し上にあるくぼみ。晴明と迎香の間にあるので、迎香から晴明へ鼻をさする時に鼻通の上を刺激するようにするのがオススメ。

迎香・・・小鼻のわきの、へこんだ部分。人差し指や中指の腹を押し当ててじんわりと押さえる。迎香から晴明の間を上下にやさしくさすったり押し揉んだり、鼻筋を両脇から刺激してあげると効果的。

3月3日は「耳の日」 耳を大切に



ヘッドフォンの音量は控えめに。大きな音は耳に悪だけでなく、交通事故の危険も。



耳の裏側も洗っている？ 洗い忘れの多いところなので、意識してきれいにしよう。



耳あかは日を決めて定期的に取ろう。耳掃除はしすぎもNG、2～3週間に1度程度に。