



谷原中学校  
保健室No.21  
24、11、12

**危険！**夜更かしを長く続けていると  
こんな病気になる可能性が。。。

## 睡眠相後退症候群

保健室にも、「眠れないんです・・・」と来室する生徒がいます。睡眠相後退症候群とは、睡眠の時間帯が後ろにずれている睡眠障害です。夜更かしと、朝寝坊が日常化している状態で中高生に多く見られます。長期休暇での夜更かし、勉強やゲーム、ネット、メールなどを夜遅くまでしていることがきっかけとなります。いったん睡眠時間がずれてしまうと、元に戻すのが難しくなり、深夜から明け方まで寝つけず、朝起きられなくなります。寝たくても寝られなくなり、遅刻や欠席につながります。

### 保健室での出来事

先々週から3年生が面談があって午前授業でした。昼休みもほんの少し静かな保健室。休養に来ていた2年生が「3年生はいいなあ～もう帰れるんだ」と言いました。そういえば、「今の3年生も昨年同じことをいったな～」と毎年思うのでした。が、「何の面談してるか知っているの？」と聞くと「しらな～い」と・・・

毎年、進路のことが本格的になってくるこの時期から、保健室で様子を見てみると、3年生が1、2年生に「もっと勉強しておいたほうがいいよ～」と声をかける場面をよく見かけます。なかなかよい光景です。3年生の受験期にインフルエンザを流行させてはいけないと、熱がある子が保健室にいる時に、緊急でなければ後にするといつて、「3年生に広がったら大変だもんね」と気をつかってくれる光景もなかなか嬉しいものです★

### 「最近、水がまずいよ～」

という声を、少し寒くなってきた時期からよく聞きます。給食保健委員で毎日水質検査をしているのを知っていて、よく声をかけてくれます。ありがたい情報です。早速、その蛇口から水質検査しましたが、残留塩素は0.4ppmで異常はありませんでした。飲料水の毎日の検査では、水道水がきちんと消毒されているか「残留塩素」を計っています。基準は0.1ppm以上です。寒くなると、夏と比べて残留塩素が少し高くなっているようで、まずく感じるのかもしれませんが、安全な水なのですが・・・

がっこうかんきょうえいせいけんさ

### 年間を通して、学校環境衛生検査を行っています★

学校では、法律に従って、学校薬剤師の上田ゆき江先生が、年間を通して何度も来校してくださり、学校の環境衛生の検査をしてくださっています。飲料水、プール、トイレ、給食室、教室の照度・騒音・空気、黒板、校庭・・・などなど

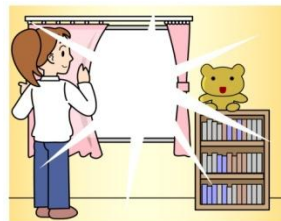
快適に学校生活を送れるように専門の検査器具を持ってきて検査しています。

### 改善方法と予防！

睡眠相後退症候群は、睡眠の時間帯が後ろにずれているため、睡眠の時間帯を前進させる必要があります。

#### ①朝に太陽の光を浴びる

朝に太陽の光を浴びることで、体内時計がリセットされます。朝になったら、カーテンを開け日光を浴びましょう。可能なら、



外に出て散歩するのも効果的です。

#### ②毎日決められた時刻に起き、決められた時刻に寝る

睡眠リズムを保つため、土日などの休みの日にも、できるだけ平日と同じ時間帯に起きます。



#### ③夜間の明るい光をさける

夜間の明るい光などは覚醒につながり、眠りを遅らせるので、避けるようにしましょう。



#### ④朝昼晩の食事は決めた時刻にとる

規則正しい食事は正常な睡眠リズムにつながります。特に朝食は消化器活動を促し、体を目覚めさせます。



#### ⑤日中は外で体を動かす

昼間に体を動かし、適度な運動をすることは、夜間の自然な眠りにつながります。

