



山形県立楯岡特別支援学校
保健室
NO.11 2025年1月10日

ホームページでも
御覧いただけます。



2025年
ねん
へびとし
巳年
ぐつ
すり
眠
て
元
気
な
1
年
を

あけましておめでとうございます。2025
ねん へびとし えと
年は巳年、干支はヘビです。干支のヘビは縁
ぎ よ どうぶつ だっぴ
起の良い動物で、脱皮をす
ることから「復活と再生」
ふっかつ さいせい
を表すとされています。
あらわ
「復活と再生」というと大げさなイメージ
ふっかつ さいせい おお
がありますが、みなさんの毎日の中でも行わ
まいにち なか おこな
れています。それが睡眠。
すいみん
睡眠中、体の中では成長ホルモンというホ



ぶんびつ せいちょう あそ
ルモンが分泌されます。成長ホルモンは、遊
べんきょう つか からだ のう げん き
んだり勉強したりして疲れた体と脳を元気に
さいせい つぎ ひ かつどう
させ（再生）、次の日にまたたくさん活動で
ふっかつ
きる（復活）ようにしてくれます。
せいちょう ぶんびつ ねむ
成長ホルモンの分泌にはぐっすり眠ること
たいせつ ねん げん き す
が大切。1年を元気に過
まいにち
ごすためにも、毎日しっ
すいみん
かり睡眠をとってくださ
いね。



よい睡眠、とれていますか？

つぎ かん てん すい みん み なお
次の3つの観点から、あなたの睡眠を見直してみましょう！

りょう
量



よくじつ ねむ け かん ば あい
翌日、眠気を感じる場合は、
すいみん じかん た
睡眠時間が足りていません。
こじん さ
個人差はありますが、
ちゅうこうせい じかん かく ぽ
中高生では8～10時間の確保が
すいしやう
推奨されています。
こうせいろうどうしやう けんどう
(厚生労働省「健康づくりのための
すいみん
睡眠ガイド」より)

しつ
質

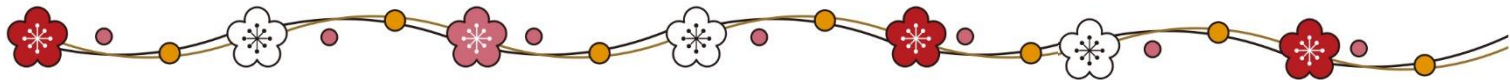


ひと おお
やっている人は多そうですが、
ね ちよくげん み
寝る直前までスマホを見るのは
すいみん しつ さ げんいん
睡眠の質を下げる原因になります。
りょう すいみん じかん ふ そく
量(睡眠時間)が不足することにも
つながるので絶対にやめましょう。

リズム



すいみん かくせい
睡眠と覚醒のリズムは
たいない ど けい ちやうせつ
体内時計によって調節されています。
みだ
このリズムが乱れないよう
あさ お ひ ひかり あ
朝起きたら日の光を浴びる、
ちやうしよく た
朝食をきちんと食べるなどして
たいない ど けい との
体内時計を整えることが大切です。



「わたしの健康」と「服薬依頼書」の確認・提出ありがとうございます。まだの方
方は、早めに提出していただけるとありがたいです。



正しい道を通って 手荒れを防ごう！

冬になると、手指が赤紫っぽくなってゆくなる「しもやけ」や、ひび割れて血が出る「あかぎれ」などになってしまうことも。でも予防することもできます。お肌ぶるべさんが通った道を行って、正しい予防法を知ろう。



外に出るときは

手袋はしない
手袋をする

○ カサカサは手荒れの始まりのサイン。ハンドクリームなどをぬって乾燥を防ごう。

手を洗うときは

水で洗う
お湯で洗う

○ お湯で洗うと、細菌などの侵入を防ぐ皮脂がとれてしまうよ。冷たくても水が一番。どうしても我慢できないときはぬるめのお湯にしよう。

手を洗い終わったら

ハンカチでふく
そのまま自然乾燥

○ 水滴が乾くとき、肌の水分も一緒に奪ってしまふよ。ハンカチで優しくふきとろう。

手がカサカサしてきたら

ハンドクリームをぬる
気にしない

○ 体が冷えると血の流れが悪くなって、しもやけになりやすくなるよ。手袋をして冷たい空気を手を守ろう。



これで予防法はばっちり。できることから対策を始めよう。

