



令和8年4月9日

双海中学校 保健室

1年生の皆さん、入学おめでとうございます。そして、2・3年生の皆さん、進級おめでとうございます。新しい環境、新しい学年にワクワクしている人もいるかもしれません。新学期は、心も体も疲れやすくなるタイミングでもあるので、夜は早く寝て、1日の疲れを取るようにしましょう。

健康診断が始まります

身体計測・視力検査	全学年	4月10日（金）	5校時
内科検診 運動器検診	2・3年生 1年・運動器抽出者	4月14日（火） 5月11日（月）	13:10～ 13:10～
聴力検査	1・3年生	4月17日（金）	5校時
耳鼻科検診	抽出者	4月23日（木）	14:30～
歯科検診	全学年	5月14日（木）	13:15～
心電図検査・モアレ検査 小児生活習慣病予防健診	1年生 1年生希望者・追跡者	5月20日（水）	10:30～
尿検査① 尿検査予備日 尿検査② 尿検査③	全学年 未提出者 二次検診対象者・未提出者 未提出者	5月22日（金） 5月25日（月） 6月10日（水） 6月24日（水）	
色覚検査	1年希望者	5月25日（月）	昼休み
眼科検診	全学年	6月11日（木）	13:50～



はじめまして

久万高原町立直瀬小学校より転任してきました。
養護教諭の芳之内玲那です。

海が好きなので、毎日海沿いを運転して学校に来られるのが幸せです☺

双海中のみなさんとたくさんお話できたら嬉しいです。よろしくお願いします！



好きなキャラクターは
スヌーピーです🐶



睡眠で心も体も健康！

「ちょっとぐらい寝なくたって大丈夫！」なんて思っている人はいませんか？ きちんと睡眠をとることが心と体の健康に大きく関係しています。

睡眠の役割

脳を休ませる

脳の神経細胞は、毎日たくさんの情報を処理したり、体中にさまざまな命令を出したりして一生懸命働いています。そのため、疲れをとるために、私たちが毎日睡眠をとって冷やしてあげることによって、疲れから回復させています。



免疫力を高める

免疫力とは、体にとってよくない細菌やウイルスとたたかう力のことです。免疫力は睡眠中に高まります。逆に、睡眠不足が続くと免疫力が下がり、病気にかかりやすくなります。

成長を助け、 疲れから回復させる

脳下垂体という部分から分泌される成長ホルモンが、寝ている間に骨を伸ばしたり筋肉を成長させたりしています。成長ホルモンは、特に睡眠前半のノンレム睡眠の間に最もたくさん出ます。また、成長ホルモンは細胞の新陳代謝を進めて、傷んだ細胞を寝ている間に治す機能もあります。

よい睡眠を得るためのコツ

スマホやタブレットを寝る前に使わない

スマホやタブレット、パソコンやテレビなどからは「ブルーライト」という光が出ています。スマホやタブレットはテレビやパソコンと違って手元で使うので、画面と目の距離が近くなり、ブルーライトの影響も大きくなります。ブルーライトは太陽の光にもふくまれていて、朝、太陽の光を浴びることで体内時計をリセットし、脳や体を活動状態に向けて活性化します。そのため、夜にブルーライトが目に入ると、体が「今は昼間なんだ」と勘違いしてしまいます。すると、内臓や神経に昼間用の信号が送られ続け、体は眠るための準備ができなくなり、睡眠不足になってしまいます。



寝る前にはものを食べない

食べ物を食べると、胃や腸は食べ物を消化するために活動します。食べ物は、消化されるまで数時間かかります。寝る前にものを食べた場合、みなさんが眠っている間に胃や腸は食べ物を消化するために働くことになり、休むことができません。



湯船のお湯は 40℃くらいに

40℃くらいのお湯にゆっくりつかると、体が温まって、副交感神経という神経が刺激されて活発になり、首や肩の疲れがとれてリラックスできます。