



保健室だより 9月号



2021

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

看護師在室予定 黄色：9:00～16:00 白色：不在

※新型コロナウイルス感染症と診断されたとき、
 保健所より濃厚接触者等で登校・出勤を制限されたとき、
 新型コロナウイルス感染症にかかったか心配なときは、
保健管理センターに電話連絡(045-787-2270)をしてください。
 ※8月に教職員定期健康診断を受診していない方は、
 保健管理センターWeb ページで日程を確認し、受診してください。

9月3日は、「ぐっすり」の語呂合わせから「秋の睡眠の日」です。睡眠には、心身の疲労を回復させる働きがあり、睡眠時間の不足や、睡眠の質の悪化は、健康上の問題や、生活への支障を引き起こします。厚生労働省が作成した健康づくりのための睡眠指針～睡眠 12 か条～を参考に、自分の睡眠を見直し、適切な量の睡眠の確保や、睡眠の質の改善を目指しましょう。

～ 睡眠 12 か条 ～



1. 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気でこまらない程度の睡眠を。

睡眠時間 6 時間未満の者の割合が、
 30～50 歳代男性、40～50 歳代女性では
 4 割を超えています。国民健康・栄養調査の結果

20～50 歳代の 38%が、
 日中、眠気を感じています。

- 必要睡眠時間は6時間以上8時間未満が標準的で、日の長い季節では短くなり、日の短い季節では長くなると言われています。長く睡眠をとったからといって健康になるわけではありません。日中の眠気で困らない、自分に合った睡眠時間を見つけましょう。
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
 寝る前に、軽い読書、音楽、ぬるめの入浴、暖色系のライトや好きな香りでリラックスをしましょう。睡眠薬代わりの寝酒は睡眠を悪くします。また、喫煙やカフェイン摂取は避けましょう。
7. 若年世代は夜更かしを避けて、体内時計のリズムを保つ。
 寝床に入ってから、携帯電話、メールやゲームなどに熱中すると目が覚めてしまい、さらに光の刺激が入ることで覚醒が助長されます。夜更かしが頻繁に行われると体内時計がずれてしまい、睡眠時間帯の不規則化や夜型化を招く可能性があります。
8. 勤労世代は疲労回復、能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
 高齢になると、若年期と比べて必要な睡眠時間が1時間短くなるといわれています。
10. 眠くなってから寝床に入り、起きる時間は遅らせない。
 眠ろうとする意気込みが頭を冴えさせ、寝つきを悪くします。早起きが早寝に通じます。
11. いつもと違う睡眠には、要注意。
 睡眠中の激しいびき・呼吸が止まるといったことがあったら専門家に相談しましょう。
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。
 寝つけない、熟睡感がない、十分に眠っても日中の眠気が強いことが続き、自らの工夫で改善しない時は、早めに専門家に相談しましょう。

20 歳代の 43.0%が、「就寝前に携帯電話、メール、ゲームなどに熱中すること」が、睡眠の確保の妨げになると考えています。