

# ほけんだより 3月号



県立篠山鳳鳴高等学校  
保健室  
令和6年3月1日発行

3月15日は「世界睡眠デー」。健康的な睡眠の重要性と睡眠が抱える問題に目を向けるために、世界睡眠協会（World Sleep Society）によって制定されました。日本では、3月18日を「春の睡眠の日」、9月3日を「秋の睡眠の日」としています。これを機に自分の睡眠について考えてみましょう。

## “いい眠り”には、これも大切！



睡眠の大切さを伝えるために作られた「睡眠12箇条」というものがあります。その6番目は…

良い睡眠のためには、  
環境づくりも重要です。

リラックスして眠るためには、寝室の環境づくりが大切なのです。

|     | 目安                     | ポイント                           |
|-----|------------------------|--------------------------------|
| 温度  | 寝具内の温度 33℃前後           | 季節に合わせて「心地よい」と感じるくらいの室温に       |
| 湿度  | 湿度 50%くらい              |                                |
| 明るさ | 100～200ルクス             | 赤みのあるやわらかい光がオススメ。不安を感じない程度の暗さに |
| 音   | 40dBA以下(木の葉が触れ合う程度の音量) | 音楽やテレビはつけっぱなしにせず、刺激を減らす        |

参考：厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針 2014」

## 寝る前にスマホを触っていませんか？

朝、起きられない

昼間もずっと眠い…

— そんなあなたは、よく眠れていないのかも…。もしかしたら、“寝る前スマホ”が原因かもしれません。

### 体内のリズムを乱すのは

体は太陽の光を浴びることで「昼」と認識し、睡眠ホルモン「メラトニン」の分泌をおさえています。しかし、太陽の光とよく似ているのが、スマホの画面から出る「ブルーライト」。夜にスマホを長時間見つめると、体が昼間だと勘違いし、体内のリズムが狂って、眠りの質が悪くなってしまいます。



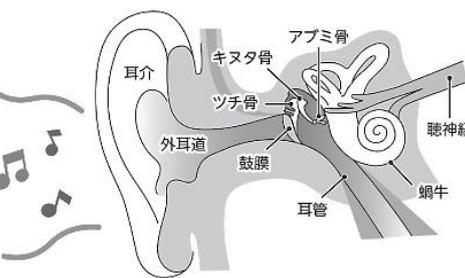
### 「いい眠り」のために

大切なのは、寝る2時間前にはスマホから離れること。別の楽しみを見つけるのもいいかもしれませんね。



- 晩ご飯の後は趣味の時間にする
- お風呂の後はストレッチでリラックスタイム

聞いているの？  
どうやって音を  
耳のしくみ



音は、空気の振動として耳に届きます。

空気の振動は耳介で集められ、外耳道を通って鼓膜に伝わります。耳小骨(キヌタ骨・ツチ骨・アブミ骨)で増幅された振動は、蝸牛で電気信号に変わり、聴神経を介して脳に伝えられます。

その電気信号を受け取った脳が、「音」として認識するのです。



## 保健室から 「春といえば…」

ポカポカと暖かい日が増えて、春になってきている実感がします。さて、みなさんが一番に思いつく「春」のイメージは何でしょうか？卒業式や入学式、桜に菜の花、花粉症…いろいろと浮かんでくるのではないのでしょうか。春は終わりと始まりがある季節です。1年間自分ががんばったこと、楽しかったこと、悔しかったこと…いろんな思いを次の新しい1年につなげてほしいと思います。3月になりました。今年度の締めくくりをしっかりとしましょう。



## 「さようなら」にこめる思い

「さようなら」というあいさつ。元々は「左様なら」（そうであるならば、という意味）が語源とされ、「そうであるならば」の後に続く「また会いましょう」などの言葉が省略されたものと言われています。海外での「さようなら」は、「Good bye」「See you again」「Adios」「Adieu」などと言います。これらは、「神のご加護を」「また会いましょう」「お元気で」などという意味です。日本語の「さようなら」は省略された意味なので、メールなどで使う時は『元気でね』『またね』など、ひとことプラスするといいかもかもしれませんね。

