

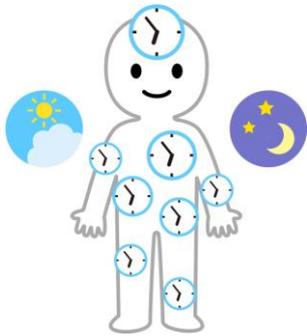
# ほけんだより 4月

令和2年  
4月21日

小樽双葉高校

休校になり、1週間がたちました。体調はどうでしょうか。規則正しい生活をしていますか？休校前日に配付したほけんだよりに、「体内時計」について書きましたが、読んでもらえたでしょうか。

今回は「体内時計のメカニズム」について詳しく説明します。必ず読んで、あと2週間、健康で充実した日々を過ごしてください。



## 「体内時計のメカニズム」

地球上に暮らすほぼ全ての生物は、「体内時計」と呼ばれる時間や季節などを知る機能を持っています。ヒトの体内時計は、日中活動し夜眠る、というプログラミングがされていて、睡眠リズムの確立やホルモン分泌、体温調節のコントロールなどを、決まった時間に行っています。

体内時計の一日の周期は24時間より少し長めに設定されていて、起床後、日光を浴びたり、朝ごはんを食べたりすることで、24時間に調整されます。

しかし、夜ふかしを何日も続けたり、寝る前でもかまわずスマホなどから出る強い光を浴びたりすると、体内時計のリズムが乱れ、心身の健康が危険にさらされます。一日中からだるく感じたり、感情のコントロールがうまくいかずイライラしたり悲しくなったり、深刻な場合は自律神経失調症やうつ病などに発展することもわかっています。

したがって、休みの日でも規則正しい生活を続けて、体内時計のリズムを整えておくことが大切なのです。

## ～自分の平熱を知ろう～

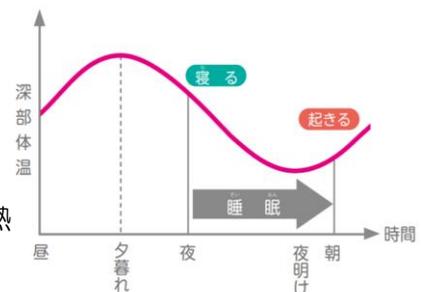
体温には朝低く、夕方高いという体温リズム（図参照）があります。自分が発熱状態にあるか正確に知りたい場合は、健康な状態の起床時・昼食前・夕食前・就寝前のタイミングで検温しておきましょう。

また、「冷えは万病のもと」と言われているとおり、体温が低いと、からだに様々な不調が起こります。

①免疫力が低下しかぜをひきやすくなる ②基礎代謝が上がらず太りやすくなる ③内臓の働きが弱まり下痢や便秘が起こる…など。

でも、低体温は生活習慣でかなり改善できるのです！！

前回のほけんだよりに書いた「朝食」「適度な運動」「お風呂」「睡眠」を正しく取り入れるだけで、かなり改善されるはず！！平熱が低くて…という人は、今日からすぐにでもはじめてみてください。



## ！！朝ごはんチャンス🍱！！

保健室で、朝ごはんについて聞くと「食べていない」と答える生徒がとっても多いです。理由の圧倒的No.1位が「時間がないから」。  
・・・ということは、たっぷり時間がある休校中はチャンスです！！！！  
これを機に「起きたらごはん🍱」を習慣づけましょう。

