



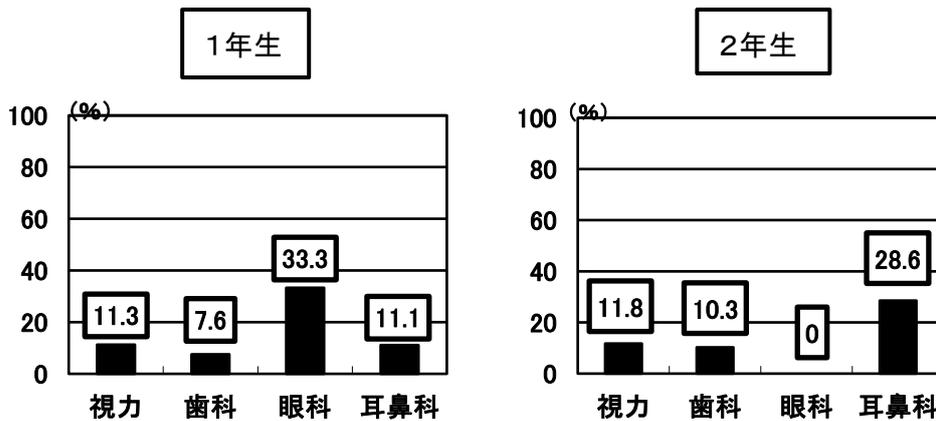
# げんき2月号



唐津工業高校 2025

2月3日は『立春』でした。この日の前日にあたる「節分」は、一般的に寒さのピークとされ立春を超えると徐々に寒さが和らぎます。今年は立春を過ぎた今でも真冬並みの寒さが続いています、暦の上ではもう「春」です！4月からの新年度に向けて少しずつ準備を始めていきましょう！！

## ★令和6年度 健康診断後の受診率（令和7年1月末現在）



視力低下やむし歯等の治療にも、唐津市の「医療費助成」を受けられます。

1・2年生の受診率は、大変低い状況にあります。2年生は1年次に比べると、2～3割程減少しています。**2・3月もしくは春休み中に受診を済ませ、新たな気持ちで新学期を迎えましょう！！何より、「異常があれば受診する」という習慣を付けてほしい！**です☺

令和6年  
1月から

**唐津市では、高校生まで「子どもの医療費助成」が使えます！**

### ●助成を受けられる人

唐津市に住民登録があり、健康保険に加入している高校生（平成18年4月2日～平成21年4月1日生まれ）など

### ●高校生は助成を受けるために申請手続きが必要です！

一度申請をした人は、高校3年生まで申請の必要はありません！！

●自己負担額は？◆外来・薬局：1000円/月（500円/1回）、◆入院：1000円/月

### ●医療助成の対象について

・助成対象は、保険適用の診療のみです。交通事故や学校でのケガ（スポーツ振興センター災害給付の対象になるもの）は対象外です。

●詳細について→唐津市 HP「子どもの医療費を助成しています」を確認してください。

●問い合わせ先→唐津市 保健福祉部こども家庭課 0955-72-9151

◆今月号では、私達の心身の健康に欠かせない「睡眠」について取り上げます。

### ★睡眠の役割 ~なぜ人は眠るのか~

- 1) 脳と心身の疲れを取り除く。しっかり眠ることで心身のバランスが安定した状態になります。
- 2) ストレスを取り除く→**精神的な疲れをリセットしてくれるのが「睡眠」**です。「**今日起きたことを整理し、記憶に残す**」ために、**眠りはとても重要**です。※**学習した後は、眠ることで記憶が保存**されます。
- 3) **ホルモン(次の①~③)を分泌**して再生する。

#### ① 成長ホルモン

・午後10時~午前2時頃までに多く分泌されるため、皮膚の形成や新陳代謝が盛んになる。

・「寝る子は育つ」「美人は夜につくられる」という言葉は、このような根拠がある。

#### ② メラトニン「睡眠ホルモン」

・起床から約14時間後に、眠気を促すため分泌され始め、寝入る頃に最高値に達する。

・体温調節や他のホルモン分泌調整などを促し睡眠中の身体機能を回復させる。

#### ③ セロトニン「癒しホルモン」

・人間の精神面に大きな影響を与える神経伝達物質。不足すると、感情のコントロールが難しくなる。

・セロトニンを増やすには規則正しい生活を送ることが大切。



私達の脳の中にある「**記憶の司令塔**」である「**海馬**」。

→この海馬の働きが悪くなると、新しいことが覚えられなくなったり、すぐに忘れてしまいます。これまでの研究で「**睡眠時間を十分に取っている子どもほど海馬の体積が大きい**」ことが分かってきました。

→大切な役目を持つ「**海馬**」は、**高性能であるため、とても繊細で壊れやすい**ため、**自分に合った睡眠時間を確保し休養させることが重要です。**

※**記憶力を高めるためにも睡眠時間はしっかり確保するようにしましょう!**

### よく眠れないという人のために ~質の良い睡眠を取るためには??~

- ① 「睡眠時間は1日7~8時間!」ではなく、**日中に眠気がないことが、理想的な睡眠時間**となります。逆に、**授業中に眠いという人は、睡眠時間が足りてないこと**になります。
- ② 睡眠の2~3時間前に食事を終わらせる。
- ③ 寝る1時間前までにはお風呂に入る。
- ④ 寝る前にストレッチをする。
- ⑤ 寝る前にPCやスマートフォンを見ない癖をつける。(光が脳を刺激してしまいます)
- ⑥ 出来る限り、部屋を暗くする。
- ⑦ 仰向けで手足を伸ばした状態になる。(リラックス効果)
- ⑧ 睡眠に悩みを持ち込まない。

