



令和6年10月1日  
川口市立高等学校  
定時制保健室

肌寒くなり、上着が必要な季節になってきました。  
気温の寒暖差が激しく、季節の変わり目で体調を崩している人はいませんか？体調を崩しやすい時期ですが、校外行事も中間考査もいろいろイベントが控えているので、健康管理をしっかりと行いましょう。

## ほけんきょうしつ 保健教室のお知らせ



■日時…10月11日(金) 18:30~20:00 ※18:25までに大ホール集合。

■会場…大ホール ※座席は当日配布するワークシートの裏面を確認してください。

■持ち物…筆記用具、ワークシート

※ワークシートは会場で記入し、LHRで担任の先生が回収します。

■対象…全学年

■講演内容…睡眠の大切さ・質のいい睡眠について

■講師…東京医科大学 助教 高野 裕太 先生  
(公益財団法人 神経研究所 睡眠健康推進機構)



今年の講演は「睡眠」です。

みなさんは毎日しっかり良い睡眠がとれていますか。

睡眠は人間の三大欲求の1つで、生命を維持するのに必要な行動の1つです。

寝ても寝ても毎日眠い人、夜寝られない人、寝つきが悪い人、寝起きが悪い人、全く起きられない人、毎日夢を見る人など、睡眠で悩んでいる人は多いのではないのでしょうか。

睡眠が自身の身体に与える影響は大きく、睡眠不足は高血圧や糖尿病、動脈硬化といった生活習慣病の原因にもなります。

睡眠のことで聞いてみたいことや講演の中で気になったことなど、ぜひ直接先生に聞いてみてください。

気になることや困ったことがあったら、いつでも保健室へご相談ください。