

保健だより 12月号

茨城県立境高等学校

気温が下がり、朝のうちは学校から富士山が見えるようになりました。夕焼けも美しく、季節の移り変わりを感じます。空気も乾燥しますので、感染症に注意してください。旬の食材を食べて早寝早起きをして免疫力を高め、コロナ第8波を乗り切りましょう。

睡眠

みなさんは、毎日どのくらいの睡眠時間を確保できていますか？日本は世界的に見ても睡眠不足の国と言われていています。睡眠は心身のメンテナンスに欠かせない大切な役割をしています。脳や内臓、自律神経などの不具合を修正して翌日に備えています。

【睡眠の5大効果】

疲労回復

睡眠中に分泌される成長ホルモンは、骨や筋肉の成長促進だけでなく、細胞のダメージを修復し、新陳代謝を高めて疲労物質の排出を促します。

記憶の整理

睡眠中に脳内が整理され、大切な情報は記憶として定着・保持されます。一方嫌な感情や出来事は、不要な記憶として整理する働きもあります。

自律神経の調整

睡眠が不足すると交感神経優位の状態が長くなり、思考力の低下を引き起こしたり、不安感や抑うつ感などを起こしやすくなります。

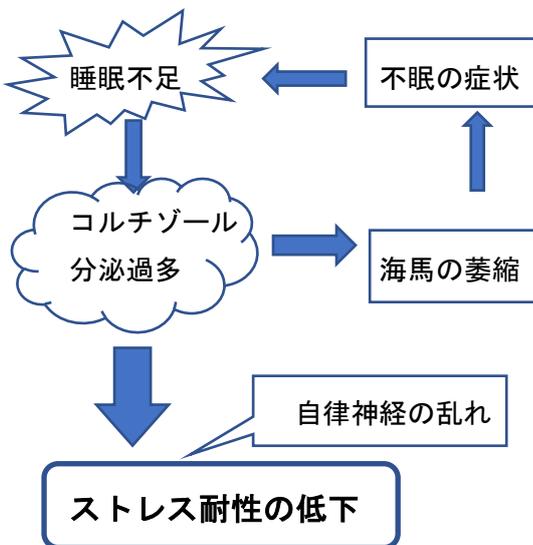
肥満の予防

十分な睡眠は食欲を増進させるグレリンというホルモンを抑え、食欲を抑制して代謝を促進するレプチンを分泌させます。

美肌効果

成長ホルモンが肌を生まれ変わらせるターンオーバーを促進。また、睡眠ホルモンのメラトニンが持つ強力な抗酸化作用で肌の老化を防ぎます。

睡眠が不足するほど・・・ストレスに弱くなる



ストレスを感じているとき、体内ではコルチゾールというホルモンが分泌されています。このホルモンは、血糖値を上げるなどして体を臨戦態勢にして、ストレスと戦う大切なホルモンです。ところが、慢性的にこの状態が続くと、自律神経のバランスが崩れて集中力が低下したり、イライラしやすくなります。また、脳で記憶に関わる海馬という部位が萎縮し、抑うつや不眠の症状などにつながるとも言われています。睡眠不足もコルチゾールの分泌過多につながるため、ますますストレス耐性が低下するという悪循環に陥ってしまいます。

快適な睡眠のために

- ・朝、起きたらカーテンを開けて朝日を浴びる。(ガラス越しでも OK)
- ・朝食を摂り、体を目覚めさせる。
- ・日中活動的に過ごす。日差しを浴びると睡眠ホルモン「メラトニン」の元ができる。
- ・昼寝はしても 15 時前までに 15 分以内。
- ・夕方に軽い運動をして深部体温を上げておくと寝付きがよくなる。
- ・カフェインの入った飲み物は、〇時までと決める。カフェインの作用は個人差がある。
- ・寝る前 2～3 時間前には食事を済ませる。
- ・ぬるめのお風呂でリラックス。熱いお風呂は交感神経を刺激します。
- ・寝る前 1～2 時間はスマホを使用しない。ブルーライトは覚醒作用があります。
- ・部屋の明かりは、穏やかな色に。LED ライトはスマホと同じ覚醒作用があります。
- ・かるーいストレッチ、寝る前ヨガ、寝る前耳ストレッチ、青竹踏みなどをする。
- ・ラベンダーなどの鎮静効果のあるアロマを使ってリラックス。
- ・枕や寝具を自分に合った物にする。厚着は快眠を妨げます。
- ・適正な睡眠時間には個人差があります。何時間寝ると、翌日の体調がいいのか観察して、自分に合った時間を知りましょう。日中眠くならなければ、足りています。
- ・ストレス過多で、寝付きが悪い、眠りが浅い、早く目が覚めてしまう場合は、
 - ①呼吸法 (鼻から 3 吸って、4 止めて、5～10 口からゆっくり吐くを繰り返す)
 - ②食事 タンパク質をしっかり摂りましょう。また、ギャバを摂ってみるのもおすすめです。食物にも入っていますし、サプリやギャバ入りチョコレートもあります。緑茶もコルチゾールの排出を助けますのでおすすめです。カフェインが入っているので、寝る前は避けましょう。
 - ③寝る前に 1 日の反省はしないで、幸せだったことを 3 つ挙げましょう。今日も 1 日元気に過ごせた。お弁当がおいしかった。夕日がきれいだった。なんでもいいので「幸せ」に意識を向けてください。人は、意識を向けた感情が増幅します。嫌なことを考えれば考える程、嫌な気持ちが増幅します。幸せに意識を向けて、もっともっと幸せを感じてください。安心して眠れるようになります。

コロナとインフルエンザ

冬には同時流行が心配されています。すでに、インフルエンザによる学級閉鎖が報告されている地域もあります。同時に感染してしまうこともあり、重症化が懸念されます。インフルエンザ予防接種は副作用も少なく、接種部位が腫れる程度です。集団生活をしなくてはならないみなさんは予防接種をしておくといいと思います。特に接触プレーの多い部活は感染リスクが高いので、おすすめします。また、受験を控えている 3 年生はできるだけ接種しておきましょう。コロナもインフルエンザも予防法は同じです。