



千葉市立稲毛高等学校
千葉市立稲毛高等学校附属中学校
保健室

だんだんと日が短くなって、近づく冬を感じますね。朝夕の冷え込みに慣れていないせいか、風邪をひいたり、体調を崩したりする人が増えてきました。暖かい下着などで防寒対策をしたり、体育や部活の後の汗の始末をしっかりとするなど、体が冷えないように気をつけてください。

新型コロナウイルス感染症の流行が落ち着きつつありますが、油断は禁物です。これまで同様、手洗いやマスクの着用など、基本的な感染症対策を続けていきましょう。

脳と体のメンテナンス 睡眠のはなし

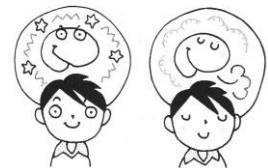


秋の夜長、ついつい夜更かしをしていませんか？勉強をしていたり、ゲームをしていたり、動画やテレビを見ていたり…。保健室に来る人の中にも、寝不足が原因で体調不良を起こしている人が少なくありません。

私たちは、1日の3～4分の1くらいの時間を睡眠に費やしています。80年生きるとすると、その内の20～25年間くらいは眠っていることとなります。生きるために欠かすことのできない睡眠。私たちにとってどんな意味があるのでしょうか。

■ 脳を休ませる

私たちは、目を開けたまま寝ることはできません。外からの情報の80%は目から入ってきます。目を開けていると、どんどん情報が入ってきて、脳が休めないのです。



■ からだの疲れをとる

座っているより、横になって寝たほうが楽なのは、使う筋肉がずっと少ないからです。からだの大部分の筋肉を休ませることができます。



■ 睡眠と成長ホルモン

「寝る子は育つ」と言うように、骨の成長をうながす「**成長ホルモン**」は眠っている間、夜10時から2時の間に分泌され、眠り始めてから90～120分後にもっとも多く分泌されます。11時頃には寝るよう心がけましょう。

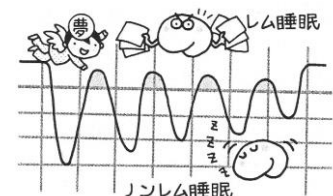
■ 記憶力と睡眠

同じ時間勉強しても、夜きちんと睡眠をとった方が、勉強した内容が長く記憶されることもわかっています。徹夜の試験勉強は逆効果になることもあるのです。



■ 情報の整理

睡眠には「**ノンレム睡眠**」と「**レム睡眠**」の2種類があります。「**ノンレム睡眠**」は、脳を休ませる深い眠りです。「**レム睡眠**」は、体は休んでいますが、脳は活発に働いています。夢を見るのはレム睡眠の時です。レム睡眠の時に脳は情報の整理という大切な仕事をしています。



スマホのせい、原因はあれ!?



「昨日ちゃんと寝たのに、あくびがよく出るなあ…」という人。睡眠時間は“しっかり”とったつもりでも、“ぐっすり”眠れていないのかもしれませんが。睡眠の質が下がると、気づかぬうちに睡眠不足になることも。

睡眠の質が低下する原因

- 生活習慣** 寝る直前までスマホなどのブルーライトを浴びている
- 寝室環境** 部屋の温度や音、明るさが睡眠に適していない
- ストレス** 悩んでいることや気になることがある



睡眠の質が下がると、生活習慣病やうつ病などのリスクが上がると言われています。思い当たることがある人は要注意。本当にちゃんと眠れていますか？

ふとねまわり、スッキリしてる??



お風呂に入ってあたたまろう。



秋の夜長



眠ぐっすり



夜はぐっすり眠って、体も心もしっかり充電しましょう。睡眠について何か困っていることがある人は、保健室に相談に来てください。

スマホと健康

あるアンケート調査によると、「スマホで失くしたと思うもの」の第3位は「目の健康」だそうです。目の不調の原因がスマホだと自覚する人は多く、目が重い、乾く、痛い、ピントが合いづらい、まぶしいなどの症状で目が疲れていると感じるようです。

その他にも様々な健康が、スマホの使い過ぎによって損なわれています。本来アーチ状で頭の重さを支えている首の骨が、うつむいてずっとスマホを見ていることでまっすぐになってしまいます。そのため首に負担がかかり、首や肩の凝り、頭痛を引き起こします。また、めまいや吐き気、イライラ、不眠などが起こることも。

スマホは使い方によって、とても便利なツールですが、もう少し、もう少しと使っていると、あなたの健康が少しずつ少しずつ損なわれているかもしれません。大事なものを失くす前にスマホの使い方についてもう一度考えてみてください。

