

ほけんだより

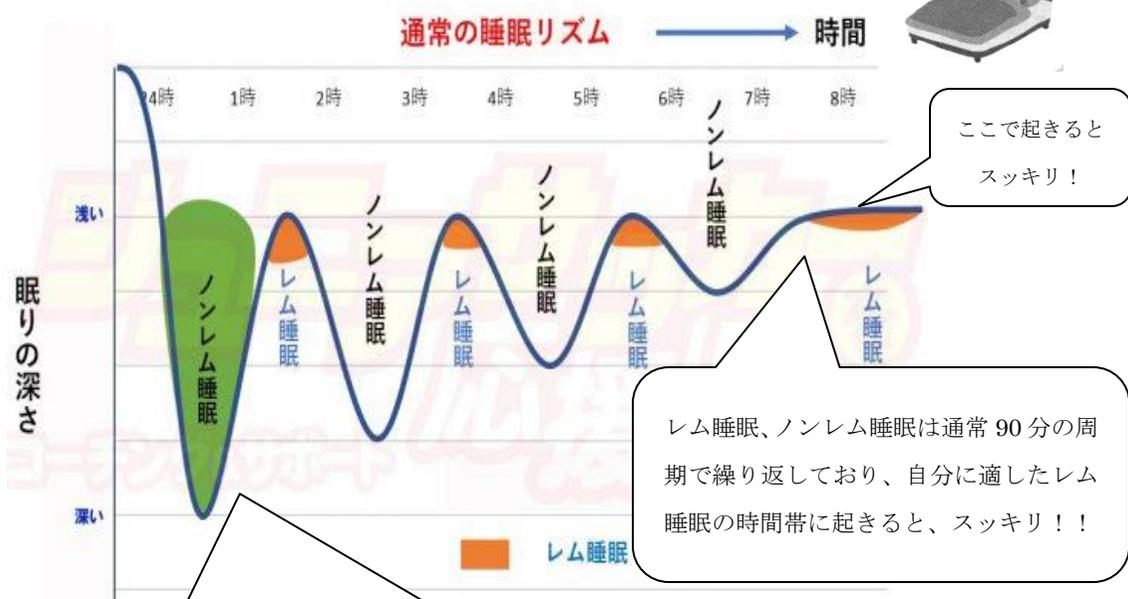
伊丹市立南中学校
保健室
2020年2月19日

2月保健努力目標
☆教室の換気を十分にしよう
☆人を思いやることを育てよう

学校では梅の花や水仙が咲いて春の訪れを感じます。緊急事態宣言が続いていますが、十分な睡眠・規則正しい生活・バランスのとれた食事、そして、こまめな手洗いや手指消毒、マスクの着用と、一人ひとりの予防が、感染症の流行を防ぎます。油断せずに、健康管理を徹底しましょう。

よい睡眠でこころも体も健康に！

睡眠は人生の3分の1の時間に相当するそうです。単なる休息ではありません。睡眠はどんな人によっても大切な生活習慣で有り、健康な**脳・体・心**を育てるために必要不可欠なものです。よい睡眠は、生活習慣病予防にもつながります。



入眠直後のノンレム睡眠が一番深く、成長ホルモンの分泌は午後10時から午前2時に最大になるとされています。眠りの「深さ」が大切です。

体が育つノンレム睡眠
深い眠りのノンレム睡眠の間は、脳が休んでいます。ですが、呼吸や心拍など生存に関わる機能を持つ脳幹は働いています。成長ホルモンが分泌され、子どもの発育だけでなく、大人では老化の進行を抑制します。

脳が成長し心が育つレム睡眠
浅い眠りのレム睡眠の間、体は眠っていますが、脳は活動しています。今日1日、見たり聞いたり学んだり、感じたことを整理し記憶しています。つまり、レム睡眠の間は主に脳が成長し心が育ちます。

- 「よい睡眠」とは、①「寝つきがよい」②「ぐっすり眠る」③「寝起きすっきり」
- あなたの睡眠は3つ全てあてはまりますか？質のよい睡眠をとるために、正しい睡眠習慣を心がけましょう
- 1. 毎朝、決まった時刻に起きよう**
前日にいつもより遅く寝てしまった場合でも、翌朝はいつもの同じ時刻に起きるようにしましょう。睡眠不足解消のために、休日に遅い時刻まで眠っていると、光による体内時計の調整が行われないうちに生活が夜型化して、日曜の夜の入眠困難や朝の目覚めの悪さにつながります。
 - 2. 朝日を浴びよう**
眠りの準備は朝起きたときから始まっています。部屋のカーテンを開け、朝の光でしっかり目覚めると体内時計がリセットされ、活動モードに切り替わり、1日元気に過ごせます。また心のバランスを整える働きをするセロトニンの合成が活発になります。
 - 3. 朝ごはんをしっかり食べよう**
朝食は睡眠中に下がっていた体温を上げて、体を動かす準備が整います。栄養バランスを考えた食事は脳の成長のために重要です。
 - 4. しっかり体を動かそう**
日中しっかり体を動かすことで、心地よい疲労があるとぐっすり眠りやすくなります。
 - 5. 寝る前のブルーライトはストップ**
テレビやゲームは脳の視覚中枢を刺激し、寝ていてもしばらく活動をやめません。パソコン、スマートフォンなどのブルーライトも同じく脳を興奮させ、眠りを妨げます。動画、スマートフォンは寝る1時間前にはやめましょう。

夜暗くなると、脳から眠りにさそうメラトニン（睡眠ホルモン）が出て眠くなります。しかし、夜にパソコンやスマホの強い光を見ると脳が「昼間」だと錯覚しメラトニンの分泌が抑制されます。すると脳が覚醒し、眠りが浅いなど、睡眠不足につながります。

- 《睡眠の役割》
- 脳と体の疲労回復**・・・勉強や運動、作業の能率や集中力が上がります。危険に対して適切な判断をする能力を維持します。体のメンテナンスもしてくれます。
 - 成長ホルモンの分泌**・・・骨の発育や細胞の新陳代謝を促進させて、身長を伸ばします。
 - 免疫力を高める**・・・ケガや感染症などの病気に強い体を作ります。
 - 記憶の整理と固定**・・・その日に勉強したこと経験したことを整理し、記憶として定着させます。
 - 心の疲労回復**・・・脳が休むことで心が落ち着きます。睡眠不足は気持ちのコントロールができにくくなります。