

ほけんだより

平成27年9月1日
神港学園神港高等学校
学校保健委員会

みなさん、夏休みほどのように過ごしましたか？夏を満喫したでしょうか。ゆったりした夏休みモードから学校モードの生活リズムにしっかり切り替えましょう。9月18日(金)には体育大会があります。生活リズムを整えていれば、体調を崩すことは少なくなり、熱中症や怪我の予防になります。しっかり体調管理をしていきましょう。

あなどってはいけない！大切な「睡眠」

生活リズムを決定するのは睡眠といっても過言ではありません。人は平均すると、毎日7時間～8時間の睡眠を取ります。これは、1日の約3分の1の時間です。ということは、人生の3分の1は睡眠時間ということになりますね。それだけ時間をかけなければいけないほど、睡眠は大切ということです。

どうして睡眠が必要なのか

睡眠には大きく分けて4つの役割があります。

脳と体の疲労回復

睡眠で脳と体を休めることによって、その疲れが解消されて元気に過ごせます。

ストレスの解消

記憶が整理されることによって、眠るとスッキリとして嫌なことを忘れられます。

免疫力アップ

睡眠中に免疫力が高まり、病気を治そうという自然の力が働きます。

睡眠 4つの役割



体の再生

睡眠中に分泌されるホルモンによって、体の組織が修復されたり、新たに作られたりします。

保健室でよくある睡眠に関する質問や意見



睡眠時間は4時間あれば充分！
中学の時から、寝るのは2時過ぎだけど、平気だよ。

自分自身は疲れや身体の異常を感じていなくても、授業に集中できなかつたり、イライラしやすかつたり、なんとなく身体がだるかつたりしているはず。そうすると、食事がおいしく食べられなかつたり、友達との会話が楽しくできなかつたりと色々な影響が出てきます。科学雑誌サイエンスの調査によると、睡眠不足の人が毎日もう1時間睡眠を取るようにすると、年収が600万円増えたときよりも幸せになれると計算しています。

背を伸ばすには何時くらいに眠ればいいのか？



背を伸ばすには色々な条件が必要ですが、睡眠だけに限ると夜の10時から2時の間に熟睡していれば成長ホルモンが出ます。また、睡眠を7～8時間取るのが理想です。ただし、2次性徴(わきの毛が生える、声変わりする、生理が始まるなど)が始まると数年で身長が伸びにくくなります。少しでも背が伸びているうちにしっかり睡眠を取るようにしましょう。



布団に入って横になってもなかなか眠れないんだけど…。

テレビやスマホ、パソコンを寝る直前に見ていると、画面の光の影響で眠りにくくなります。読書に変えてみてはどうでしょう。また、学校から帰ってから、昼寝をしたりしていませんか？夜眠れないようなら、昼寝はやめましょう。その他にも、就寝2時間前に入浴し体温を上げると、眠りやすくなるといわれています。毎日同じ時間に就寝するためには、食事や入浴などの時間を決め、生活リズムを整えることが大切です。

生活リズムの戻し方

夏休みなどの長い休みの後は起きるのがしんどいという人はいませんか？生活リズムを戻す鍵は「睡眠」です。そして、よい睡眠を取るためには体内リズムをリセットすることが大切です。

- ①朝起きたらカーテンを開けて、日光に当たる
- ②朝食をしっかり食べる

まずは、この2点から始めて、体内リズムをリセットしましょう。みんながスムーズに2学期をスタートできることを願っています！

