

保健だより

【3月号】

平成31年3月22日
さいたま市立大宮西高校
保健室

春がみなさんの周りにも・・・

暖かな早春の日差しを浴びて、春の草花が芽吹き始めました。寒さに縮こまっていた体や心もゆっくりほぐれてくるようです。たまには、スマホを置いて、春を感じてみませんか。春の風、春の陽だまり、木々の芽吹き…、思いがけずフレッシュできるかもしれません。一年間のまとめを行い、新年度に向けて準備を整えていきましょう。



春休み

は

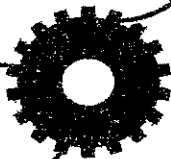
自分メンテナンス!

特に病気でもないのに頭痛や腹痛などの体調不良が多い人は、その原因を見つけて、生活リズムを立て直しましょう。



むし歯や歯周病の治療がまだの人、メガネやコンタクトレンズがあわなくなっている人、春休みは治療や検査のチャンスです。

なんとなくボンヤリしてしまったり、疲れているなと感じる人は、思い切って休養をとって、リフレッシュしましょう。



からだと心のメンテナンスで、
新年度を元気よくスタートする準備を整えましょう。

同じ気温でも・・・?

「天気予報では昨日と同じ気温だったのに、今日のほうが寒いなあ…」と感じたことはありませんか?



「寒い」「暑い」と感じるポイントは「体に入りにくくする熱」に関係しています。たとえば、風の強い日はなんだか寒く感じますよね。これは、強い風が吹くと体に当たる空気の量が増え、空気が体が

ら奪っていく熱の量も増えるからです。このように、人が感じる寒暖の目安を「体感温度」と言います。少しずつ春めいてきましたが、まだまだ朝夜は寒い日が続きます。気温と共に「体感温度」も意識して、自分の体調にあわせた服装の調節をしましょう。



☆整理整頓 不用なものを片付けて身の回りを整理整頓すると、物を探す手間や時間が減る、余計な刺激が減って落ち着いた気持ちで生活を送ることができるなど、精神衛生上よい影響があります。



☆時間の管理 用事を詰め込み過ぎたり、やりたいことがたくさんあるとついつい睡眠時間を削ったりしがちですが、それによって体調を崩したり、けがをしたり、うっかりミスになることがあります。ゆとりの時間も確保し、スケジュール管理をしていきましょう。



「高校生なら知っておきたい眠りに関する基礎知識」
保健講演会 事後アンケート結果から…

裏面⇒

昨夜、
あなたは何時間
寝ましたか？

『高校生なら知っておきたい眠りに関する基礎知識』～事後アンケート結果から

11/8(木)、東京ベイ・浦安市川医療センターCEO 神山 潤 氏をお招きし、睡眠の重要性について講演をいただきました。自分が生活の主役になり、自分の身体にとってのよい睡眠や生き方を見つけていくことが、日々の生活の充実につながるのお話がありました。ここで西高生の感想を紹介します。新年度に向けて、自分の眠りについて再考してみたいかがでしょうか。

☆かっこ悪いぞ、寝ない自慢。ドジってケガして病気になります。～睡眠と心身の健康～

- ・睡眠不足でも何とかなんと自分では思っていたけれど、気づかないうちに悪影響がたくさん出てしまっているのだなと思った。
- ・寝不足でも事故に遭わなかったのは、たまたまラッキーなだけだったということ。
- ・自分の身体のパフォーマンスを高めるためにももっとよく寝ようと思った。

☆寝る間を惜しんで仕事をしても成果はあがりません。

- ・睡眠時間を削って勉強するのは効率が悪いことがわかった。睡魔に勝ってはいけない。しっかり寝て勉強しようと思った。
- ・眠りと学習の相関。寝る人の方が成績がよいということ。しっかり眠らないと学習に支障が出るのがわかった。
- ・睡眠時間の差による作業のミスとの関連。眠るのを惜しんで作業しても質が落ち、むしろミスが増えてしまうことがわかった。

☆寝だめはできない。借眠がまずい!!

- ・日本は世界で一番睡眠時間が短いことに驚いた。
- ・最近の人は昔の人に比べて59分も睡眠時間が短いと知って驚いた。
- ・寝だめはきかず、知らないうちに借眠していることが一番印象に残った。自分の身体のために、自分の最適な睡眠時間を見つけて生活を送りたい。
- ・睡眠不足は一日の深い眠りだけでは治らず、借眠が積み重なるばかりだと知り、日々の眠りを改善しないといけないと思った。もっと早く寝ようと思った。
- ・睡眠はためることができない。借眠はすぐに返せるものではなく、42分の睡眠不足を返済するのに3週間くらいかけないと元のリズムに戻せないことが衝撃だった。

☆推奨される睡眠時間(7時間超)から1～2時間の睡眠不足で事故リスクが倍増!! ヒトは寝ないと活動の質が高まらない。

- ・睡眠不足で交通事故を起こすのがただねむいのではなく、科学的な数値で結果が出ていることに驚いた。乗るなら眠れ!も大事。
- ・目覚めてから17時間後の血中アルコール濃度が酔っ払いと同レベルの数値が出て非常に危険だと思った。
- ・眠気に勝ってはいけない。眠くなったら寝るしかない。
- ・寝不足で事故や死亡率が高くなるのは怖い。寝だめは本当にきかないんだと思った。親の睡眠時間は子どもにも影響するから、将来は気をつけたい。

☆ヒトは24時間いつも同じに動いているロボットではないのです。さまざまなリズムを調整しているのが生体時計。

- ・体内時計が24時間よりも10分くらい長いので、朝は朝日を浴びて24時間にリセットすることが大事だということ。寝る前のスマホはやめようと思った。
- ・ヒトは風行性なので、昼間にはあまり眠れないということが分かった。
- ・眠ることを我慢することは病気につながると聞いてびっくりした。睡眠は脳の働きをよくするために大切だと改めて思った。
- ・睡眠不足は、理性や判断力が乏しくなる。風邪をひきやすい。太る。アルツハイマーの発症につながる。自己肯定感が低い。睡眠不足症候群という病気があること。
- ・しっかり眠ることで人生が変わると思った。自分にとってよい睡眠時間や生き方を見つけることが大事だと思った。

小児の推奨睡眠時間(含む昼寝)

乳児(4-12ヶ月)	12-16時間
1-2歳	11-14時間
3-5歳	10-13時間
6-12歳	9-12時間
13-18歳	8-10時間

スリープヘルス; 快眠への6原則+α

- ・朝の光を浴びること
- ・昼間に活動すること
- ・夜は暗いところで休むこと
- ・規則的な食事をとること
- ・定期的に排泄すること
- ・眠りを阻害する嗜好品(カフェイン、アルコール、ニコチン)、過剰なメディアを避けること
- +α…入眠儀式(寝る前のルーチン)



まとめ ☆ヒトは寝て、食べて、出して、そして、我慢をすることができる、脳や身体が活動が充実する昼行性の動物。

☆間違っても、「眠気をガマン」してはダメ。眠くなったら、寝るしかありません。

☆寝不足は万病のもと。 ☆身体を頭でコントロールすることは無理。

☆最も身近な自然であるあなた自身の身体を大切に、身体の声に耳を傾け、感謝して過ごそう。

☆時間は有限。眠りの優先順位を今よりも上げて、自分に合った睡眠を見つけよう。～神山潤先生の資料より