

保健だより



☆保健委員が作る保健だより☆第4弾からは…

「睡眠について」を特集してみたいと思います!!

日頃忙しい太女生のみなさん、睡眠はしっかりとれていますか？ 十分な睡眠をとることは大切なことだと分かっていても、忙しさのあまり睡眠時間を削ってしまっていないですか？

今年の保健委員さんたちの興味は「太女生の睡眠事情」に集中!! そこで、2学期の活動として睡眠について様々な角度から調べてみることになりました。(11月8日号 担当 1-4:下山、田村)

太女生(というか高校生?いや中学生も?いや先生も?)あるある!!

みなさんは毎日決まった時間に寝たり起きたり出来ているでしょうか？

「YouTube を見ていたらいつの間にかこんな時間…」

「休日だからゆっくり寝ていたらもうお昼！」

…なんてことを経験した人は少なくないでしょう。



確かに忙しい日々を過ごしていると一日はあっという間で、寝る間を惜しく

感じる気持ちも分かります。けれど、その行動は私たちの身体に確実に悪影響を及ぼすのですよ。

まずは「体内時計」のお話から始めましょう☆

私たちの身体には「体内時計」というものがあります。体内時計のおかげで、私たちの身体は日中には活動し、夜になると身体を休める状態になるように機能しています。この体内時計は光によってリセットされるので、朝起きて一番に光を浴びることで、夜には自然に眠れるようになるのです。けれども夜ふかしをすることで夜にも照明の光を浴びると、その光が体内時計に働きかけ、眠りを誘うホルモンである「メラトニン」の分泌が制御されてしまいます。そうすると睡眠リズムが崩れてしまい…日中ぼーっとしてしまったり、さらに夜眠れなくなったりと、身体に悪いことが起きるといわけです。

ねえ、知ってる? 「眠り」の役割って…

○最初の深い眠りで深部体温がしっかり下がり、脳や内臓がクールダウンされて体調が整う。



○昼間の体験や覚えたことは、睡眠中に整理され記憶として固定される。

○昼間の学習や課題で使用した脳の部位が、睡眠中により深く眠る。

○睡眠時間を十分とっている子どもは、そうでない子どもと比べて記憶を司る海馬の体積が大きい。

○睡眠中には心身の健やかな成長に必要な様々なホルモンが分泌される。

睡眠には太女生に嬉しい「疲労回復」、「記憶の定着」などの役割があるのですね。

その他にも「肥満防止」、「ストレスの解消」、「肌質の改善」、などの効果もあります。中でも特に代表的な効果は「心身ともに身体を回復させること」です。睡眠リズムのなかで深い睡眠が得られるほど体内の修復・回復を促す成長ホルモンが多く分泌され、体内での代謝活動が促進されるのです。脳も休まり自律神経の働きが整うため、ストレスからの回復が早くなったり、ストレスへの耐性も向上しますよ。

では、睡眠不足の影響について考えてみましょう！

学習面	授業中の集中力の低下が問題になります。計算ミスが増え、記憶力も低下します。そのため成績の不振が…。試験の本番で実力を出し切れない状況になることも…。
身体面	深い眠りが出現しにくいので、成長ホルモンの分泌が不十分になります。そのため身長伸びが遅れる場合があります。疲れがとれないので、免疫力が低下します。糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病のリスクも高まります。
精神面	自律神経の乱れによって、情緒不安定、抑うつ状態を感じる人が増えるようです。朝起きられないことからイライラ感が増え、登校に支障がでる中高生もいます。鬱や認知症などの要因としても挙げられています。

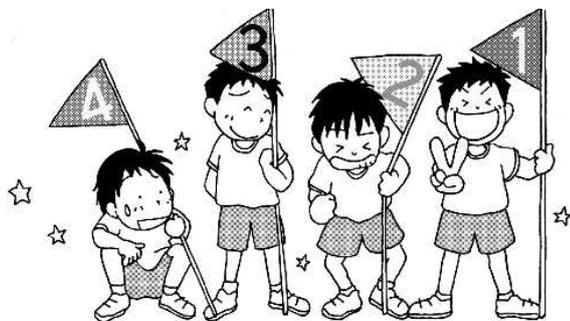


☆保健委員会では、睡眠についての

アンケート調査を作成中です☆

太女生の睡眠についての実態を把握して、そこからどんなことが分かるのか、どのような工夫が必要なのかを考えたいと思います。後日、アンケートを実施しますので、ご協力をお願いします。

★★★2日間にわたる繚乱祭、お疲れ様でした★★★



白熱した競技が繰り広げられた結果、保健室利用者は2日間で合計34人でした。「擦り傷」が圧倒的に多かったのですが、他にも「つき指」「捻挫」「打撲」などによる利用も多数ありました。

さて、すでに周知されていることではありますが…学校の管理下での災害で医療機関を受診した場合は、

スポーツ振興センターの災害共済給付金制度が適用されますので、繚乱祭でのケガもその対象になります。当日保健室で手当を受けていない場合でも、医療機関を受診したのであれば対象になります。該当者は保健室まで書類を取りに来てくださいね。