保健だより

中間テストが終わって、少し一息ついているところでしょうか。夜遅くまで勉強していた人も、学校生活をきちんと送れるように生活リズムを整えましょう。気温も少し下がり、過ごしやすい季節になりました。１日の気温差が激しいので、体調を崩しやすい時期でもあります。風邪など引かないように注意しましょう。

昨日何時に寝ましたか？
今日何時に起きましたか？

保健室に「しんど～い」と来ると、必ず聞かれる質問です。生活リズムに問題があると、体がしんどくなるのは当然です。本来、きちんと睡眠を取っていれば、授業中に寝てしまうことはありません。皆さんは、毎日適切に睡眠をとっていますか？

様々な調査で、日本人の平均睡眠時間は他の国と比べて短いといわれています。
また、睡眠時間が短いと精神的に不安になったり、「うつ症状」を発症しやすくなることが分かっています。

２０１４年に行った文科省の調査でも

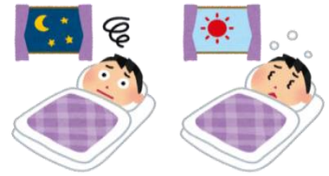
〇１２時以降に就寝している高校生は約５０％！
〇睡眠不足と感じている高校生は３人に１人の割合！
〇スマホ等情報機器を長い時間触っている人ほど、朝ふとんから出るのがつらいと答える！
ということが分かっています。

日本の高校生の就寝時刻の遅さ、睡眠不足は非常に大きな問題となっています。
皆さんはどうでしょうか？自分の睡眠についてしっかりと見つめ直してみてください。

体内時計を知ろう！！

人間には２４時間周期でリズムを刻む「体内時計」が備わっています。
普段は意識しなくても、昼間は元気に活動モード、夜は休息モードになります。この体内時計のおかけで、夜になると自然に眠くなり、朝になると目覚めることが出来ます。また、体内時計の時計あわせをするものは「光」です。夜の遅い時間に、たくさんの光を浴びたり、逆に朝になっても日光を浴びたりしなければ、体内時計はくるってしまい、リズムが乱れていくことになります。

体内時計が乱れると･･･



体調を崩しやすくなる、肥満になりやすくなる、糖尿病のリスクがあがることが分かっています。　また、睡眠ホルモンの「メラトニン」の分泌量が減り、夜なかなか眠れなくなり、昼間ぼーっとしてしまったり、睡眠障害に陥ったりもします。また精神的にも不安定になります。

乱れた体内時計を戻すには！？

〇朝起きる時間を一定にしましょう。

睡眠ホルモン「メラトニン」は朝目覚めてから約１５時間で分泌されるといわれています。朝起きる時間を出来るだけ同じにするようにすると、就寝時刻も定まってくるようになります。寝つきにくい人は特に、朝起きる時間を注目してみましょう。

また、休日になると起床時間が遅くなる人は、体内時計が乱れやすくなります。平日も休日も起きる時間を変えないようにしてみましょう。

〇朝、起きたら光を浴びましょう

体内時計は、光によってリセットされます。起きたら、カーテンを開ける等して、体に光を取り入れるようにしましょう。

〇寝る２時間前ぐらいからパソコン、スマホの液晶を見るのをやめる。

夜に液晶のブルーライトを浴びると、「メラトニン」が分泌されず、体が昼間と勘違いして、眠りにくくなります。

また、寝つきが悪い、眠りが浅いといった睡眠障害の状態になりやすくなります。

適切な睡眠をとって元気に過ごそう！

◎登下校や授業、部活等でケガをして通院した人はスポーツ振興センターの書類を取りにきてください。
ケガをしてから２年以内に申請しないといけません。
書類をもらっている人は早く提出してください。