



南極では風邪をひかない！？

南極は気温がマイナスなのが当たり前で、ものすごく寒いところです。そんな寒いところにいる南極調査員は風邪をひかないのでしょうか？

何と意外なことに、南極ではどんなに寒くても風邪をひくことはないのだそうです。これは、風邪を引き起こすウイルスが寒さのあまり死滅してしまうからなんです。風邪どころかインフルエンザやその他、ウイルスが原因で引き起こされる病気も南極には存在しません。

ちなみに、ウイルスがないということはウイルスに対する免疫も落ちてしまっているため、南極調査員が南極から戻ってくると体調を崩しやすく、風邪を引きやすいのだそうです。

地球に生きている私たちはあたたかくして、手洗いうがいを忘れずに、引き続き体調管理をしっかりしていきましょうね😊



疲労が起こるメカニズム

疲労のメカニズムはまだ研究段階ですが、徐々に解明されつつあります。それは、運動によって身体にかかる負荷や心身のストレスなどが影響することです。例えば、運動によって身体にかかる負荷が大きくなるほど、自律神経の中枢にかかる負荷も大きくなります。そして、自律神経の中枢がある脳がダメージを受けることで、疲労が発生するのです。

また、人はストレスを感じると自律神経が乱れてしまいます。自律神経は、呼吸、心拍、体温、血液循環、消化吸収など、人間の生命活動のバランスを整えている神経です。自律神経が乱れると、その信号が脳に送られて疲労感として伝わるため「疲れた」と感じます。

疲労感は身体の危険信号ですから、疲れたら休むのが基本です。しかし、ヒトでは疲労しても疲労感を感じないことがあります。これは、前頭葉で神経を活発にする物質が意欲を高めてしまい、疲労感を感じにくくしていることが原因です。適度の疲労感が達成感に変わってしまい、つい無理をしてしまうために過労死につながってしまいます。

疲労感が取れない時には睡眠に問題があることが多いので、見直してみた方がよいでしょう。



スクールカウンセリング日記

メンタルを強くする習慣のひとつとして、睡眠時間を十分に確保する、もしくは質の良い睡眠を目指すことをおすすめします。

「睡眠不足が原因でイライラする！」といった経験など、睡眠がストレスに与える影響について感覚的に理解できている人も多いでしょう。

実際に、睡眠不足によって感情のコントロールがしにくくなり、メンタルへ悪い影響が出てしまうことがいくつかの研究でも分かっています。

日本人は特に睡眠時間が短いと言われているので、まずは7時間の睡眠を確保することを目指してみましよう。

睡眠時間を確保することが大切ですが、どうしても難しいという人は、下記のポイントを押さえ、質の良い睡眠をとることを目指してみてくださいね。

【質の良い睡眠をとるポイント】

- ・寝る90分前にお風呂に入る
- ・寝る前にブルーライトを浴びない
- ・寝室の温度と湿度に気を配る
- ・朝目覚めたら朝日を浴びる

今後のスクールカウンセリングの日程

2月13日(月)

健康教育部でお待ちしています(*^^*)