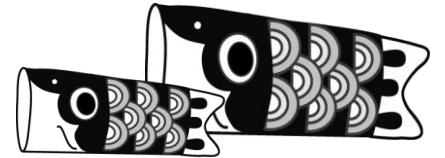




2023
大阪府立
生野工業高等学校
保健室

新しい学年が始まってひと月がたちました。友達づくりや、クラブ、テスト、体育祭の準備もありますね。いろいろ頑張っているあなた。疲れはたまっていませんか？ちょっとしたことでイライラしたり、あせったり、やる気がなくなるのは、心が疲れているサインです。まだスタートしたばかりなので、すぐに結果を出そうとせず、自分のペースでやっていきましょう☆ゴールデンウィークでリフレッシュを！

睡眠を見直そう！



睡眠と鉄道 (ー ー) Zzz・・・

「眠る時間がもったいない！」という人、いますよね。寝ている間は何も行われていないわけではないですよ。鉄道も深夜は動いていませんが、レールや設備に問題がないかチェックし、修理をしていますよね。人間の体も同じです。

ただいま全身メンテナンス中！ (^o^)

眠っている間に成長ホルモンが脳から出て、体の発育をうながすだけでなく、全身の組織が修復されます。また、疲労物質の排出をうながし、記憶の整理と定着を促進します。そして感情の整理もするのです。

ゴールデンタイムのウソ、ホント (▽▽;))

以前は22～2時が睡眠のゴールデンタイムと言われ、この時間に寝ていないと成長ホルモンが出ないとされていましたが、今はこれは間違いとされています。正しくは、「最初の熟睡時」に成長ホルモンが出るそうです。時間帯は関係ありません。最初の2～3時間の熟睡が大事です。

睡眠と肥満 (# 3)

全身の代謝を高める甲状腺ホルモンは眠っている間に分泌されますが、睡眠時間が短いと十分な量が出ないため、代謝が下がり、太りやすくなります。

睡眠量・質・リズム (o°◇°) ♪

睡眠の量＝時間ですが、必要な睡眠時間は個人差が大きく、何時間が適当とは言えません。お昼ごはん後以外に、我慢できないほど眠くなる場合は、睡眠時間が足りない・夜うまく眠れていないと考えた方がよいでしょう。

次に睡眠の質ですが、これはなかなか評価が難しいです。起きた時スッキリしたか、眠っている間に何度も目が覚めなかったか、夢ばかり見なかったか、などが評価のポイントとなります。

最後に睡眠のリズムですが、睡眠ホルモンと呼ばれる「メラトニン」という物質が深く関わっています。メラトニンは脳から分泌されます。光をあびると分泌されず、暗くなるとたくさん分泌されます。人間には体内時計があります。朝起きて、光を浴びることで、体内時計のリセットボタンが押され、14～16時間後にメラトニンが分泌されるように設定されるのです。メラトニンが増えると、体の体温が下がり、体は休息に向かいます。深く→浅く→深く・・・を繰り返しながら、だんだん目が覚めるようになっていきます。

避けると良い眠りに (^^) / ~

代表的なものは「カフェイン」です。作用時間は意外に長く、3~7時間あります。抹茶、緑茶、ほうじ茶、紅茶、コーヒー、ココア、コーラ、栄養ドリンクなどに多く含まれています。

20歳をこえてからの話ですが、アルコールは寝つきを良くしますが、浅い睡眠となり、途中で目が覚めやすくなりますし、タバコに含まれるニコチンには覚醒作用があります。

その他、暑すぎる・寒すぎる環境やテレビ・携帯のブルーライト・電気をつけていると眠りが浅くなります。

青い光が危険 Σ (×_×) !

ブルーライトのことですが、見た目上、青くなければ大丈夫というわけではありません。太陽光はもちろん、スマホやパソコン、LED蛍光灯からもブルーライトはたくさん出ています。ブルーライトは睡眠のリズムに影響を与えます。寝る2時間以内にスマホを使うと、睡眠に問題が生じるリスクが2倍！寝床に入って使うとリスクは3倍！！だそうですよ。リズムが狂うだけでなく、睡眠が浅くなります。

うまく眠れないと・・・(T o T)

身体的不調が出やすくなる・・・特に頭痛！片頭痛持ちの人は特に要注意！

精神的不調につながる・・・気分が落ち込みやすくなる（睡眠は感情の整理も行います！！）、

攻撃的になったり、協調性に欠けたり、人間関係に悪影響あるかも。

成績が落ちる・・・睡眠は記憶を整理・定着させます！

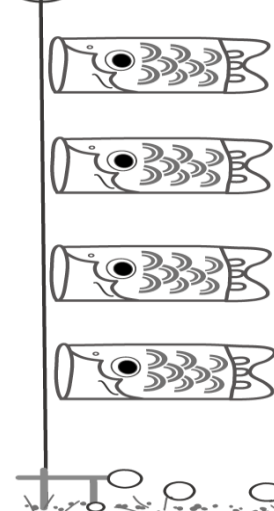
ゆえに、睡眠の問題は 進級に深くかかわる 問題！！

今までの話を総合すると・・・良く眠れなければ、朝起きられず遅刻したり、午前中の授業に出られなかったり、休んでしまったり。学校に来ていても、寝てしまったり、起きていても、授業の内容がよく覚えられなかったり。いいことは一つもありません！！

とにかくリセットボタンを押そう！！ (▽) b

夜早く寝たくても眠れない場合は、朝早く、なるべく決まった時間帯に朝日を15分程度浴びて体内時計のリセットボタンを押そう。曇りや雨の日は蛍光灯の光でもOKです。

眠くないのに、眠ることはできませんが、起きた後に光を浴びることなら、できそうではないですか？



～遅刻をなくそう～

生活指導課（体育科） 中島 毅裕

時間に遅れずに学校へ来るためには、毎朝の起床時刻を決めておくといいでしょう。一日のことだと、「遅刻をしない」ということは当たり前のことだと考える人が多いと思いますが、それを3年間続けることができれば、「皆勤賞」という形で表彰を受けることになります。小さいことでも、やり続けることで大きなことにつながる良い例だと思います。ぜひ、みなさんも生活習慣を整えて、遅刻ゼロの高校生活を目指しましょう。

