

ほけんだより(9月号)



【9月の健康目標】 生活のリズムを取り戻そう

夏休みが終わって学校が始まりました。体や心の調子はいかがですか？「早寝・早起き・朝ごはん」を心掛け、心身の健康管理に努めましょう。まだまだ暑い日が続きますね。休み中に生活リズムが乱れてしまった人は、生活リズムを立て直しましょう。1日の疲れを次の日に持ち越さないように、睡眠時間はしっかりと確保して体調管理を行いましょ。



新型コロナウイルス

引き続き基本的な感染症対策の徹底をお願いします。

感染を拡大させないため、基本的な感染防止（必要な場面でのマスクの着用、手洗い、三密〔密接・密集・密閉〕の回避、換気）の徹底を心がけてください。



| 手洗いの徹底 | 必要な場面でのマスク着用 | こまめの換気 |
|---|---|---|
| 食事の前やトイレの後、外から帰ってきた後、まず石鹸で手洗いを！手についてウイルスを洗い流し、その後手指消毒をすると、さらに効果があります。 | 必要に応じてマスクを着用しましょう。屋外で距離が2m確保できる時や会話をしない時はマスク着用する必要はありません。マスクは、毎日清潔な物と交換しましょう。また、すき間なくマスクを着用しましょう。 | 「密閉」空間にしないように、2方向の窓やドアを開けておきましょう。また、1時間に1回は、窓を全開にして空気を入れかえをしましょう。 |

疲れが抜けない人へ

- 早起きから始めよう
朝、光を浴びると夜眠気が来るようになります。
- 食欲がなくても朝ご飯を食べましょう。
食べられるものを少しでも食べましょう。
- 暑くてもシャワーで済ませずに湯舟につかろう。
心と体の疲れがとれます。

自分を、家族を、みんなを守るために今できることは（コロナをひろげないために）

- 感染症予防を習慣にしよう
- 免疫力を高めよう
- 感謝の気持ちを忘れない

ゆっくり呼吸法

自律神経は、すべての内臓をコントロールしています。自律神経のバランスを整える方法として「ゆっくり呼吸」があります。ゆっくり呼吸することは、とても重要です。

★4秒で鼻からゆっくり息を吸う。

★8秒かけて口からゆっくり息を吐く。5回続けて1分間ゆっくり呼吸法をやってみよう。ストレスや不安、緊張を感じやすい人には、特に有効です。



睡眠のすごい働き・・眠っている間こそ体は働いている！

～ 睡眠はいわば「健康な体を維持し、またつくりだす再生工場」です。～



働き1 骨や筋肉を育てる

睡眠中に、成長ホルモンがたくさん分泌されています（赤ちゃんから老人まで）。成長ホルモンは、骨や筋肉などの成長を促進させる作用、代謝を高めて脂肪細胞を燃焼しやすくする作用、細胞の修復や再生を促す作用があります。睡眠不足をすると、この働きが悪くなり、傷が治りにくくなったり、肌が荒れ、風邪が治りにくくなります。



働き2 免疫力を上げる

睡眠時に骨髄では白血球、赤血球、リンパ球などが生産され、病気や病原体への抵抗力や免疫力を高める作用があります。風邪からガンまで幅広く病気を退治し、病気になりにくくしてくれます。



働き3 脳と精神をメンテナンスする

日中に酷使した脳を休ませます。脳は体より10倍もエネルギーを使っていて、脳の睡眠は体の睡眠の5倍も必要と言われています。カテコールアミン（ドーパミン、ノルアドレナリン、アドレナリンという三つの神経伝達物質の総称）を生産し、集中力を高めます。さらに問題解決能力もアップします。この物質は日中にだんだん消費され、午後になるにつれて脳が疲れ、集中力が悪くなります。またこころをリラックスさせストレスを解消し、精神を安定させる作用もあります。



働き4 記憶の定着・学習効果の効率がよくなる

睡眠中に学習したことを整理し、しっかり定着させ長期記憶します。特に、浅い眠りであるレム睡眠時に脳では多くの情報の整理が行われています。



私たちが生きていくうえで、睡眠はなくてはならないものです。さらに健康的で活動的な生活。病気の予防などを考えると、質の高い睡眠を十分にとらなくてはなりません。現代人の生活は夜型化しており、日本人の平均睡眠時間は50年前に比べると、約1時間も短くなっているといわれています。最近の研究では、睡眠不足が生活習慣病を引き起こすこともわかってきました。さらに、睡眠不足になると食欲を調整するホルモンに影響して食欲を増大させるため、肥満をまねくと考えられています。