



唐津商業高校定時制
保健室

いよいよ冬休みに突入です。やりたいことに夢中になり夜更かしをしたり、逆に時間はたっぷりあるとだらだらと過ごしてとしまったり、、、生活リズムを崩してしまう危険がいっぱいです。

とっても大切…睡眠

睡眠の役割は「心身のメンテナンス」です。眠っている間、体の中では体や自律神経系などの不具合を修復し翌日の活動に備えています。そして心身に様々な効果をもたらしてくれます。

記憶の定着

睡眠中に大切な情報は記憶として定着・保存されます。いやな感情や体験を、不要な記憶として整理する働きもあります。



疲労回復

睡眠中に分泌される**成長ホルモン**は成長促進だけでなく、細胞のダメージを修復し、新陳代謝を高めて疲労物質の排出を促します。

自律神経の調整

睡眠が不足すると交感神経優位の状態が長くなり、思考力の低下を引き起こしたり、不安感や抑うつ感などを引き起こしやすくなります。

肥満防止

十分な睡眠がとれると、太りにくくなります。食欲を抑制して代謝を促進する**レフチン**を分泌させます。



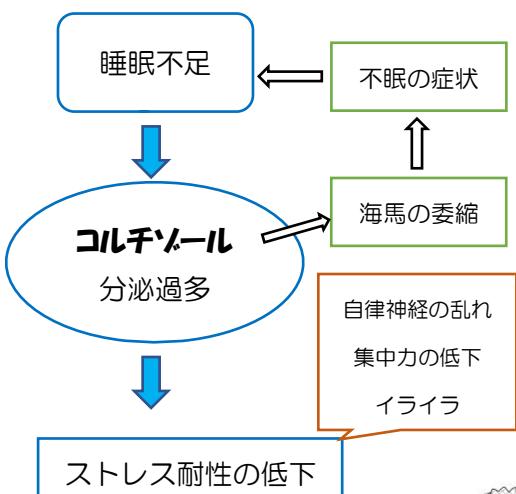
美肌効果

成長ホルモンが肌の修復や新陳代謝を促します。深い睡眠の時間が長いほど成長ホルモンが分泌され、肌にも良い影響を与えるとされています。

睡眠不足だと…ストレスに弱くなる!!

ストレスを感じているとき、体内ではストレスと戦う大切なホルモン、**コルチゾール**が分泌されています。ところが慢性的な分泌が続くと、自律神経のバランスが崩れて集中力が低下したり、イライラしやすくなります。

脳の記憶にかかわる**海馬**という部分が委縮し、抑うつや不眠の症状などにつながるとも言われています。睡眠不足もコルチゾールの分泌過剰につながるため、ますますストレス耐性が低下するという悪循環に。



良い眠りのためには…

- | | |
|--------------------------|-------------------|
| □ 毎日同じ時刻起床 | □ 朝は、すぐに光を浴びて空を見る |
| □ 昼寝はほどほどに(10~30分) | □ 規則正しい食事 |
| □ カフェインは夕方から控える | □ ぬるめの入浴でリラックス |
| □ 夜、明るい光を浴びない。スマホの使用は控える | □ 眠くなったらベッドへ |
| □ 運動は就寝3時間前に30分程度の軽いものを | □ 体温が下がるときが入眠しやすい |



食べよう…朝食

「朝は時間がない」「食欲がないから…」

それでは元気は出ないです (; ∀ ;)

①脳にエネルギー補給

脳はブドウ糖をエネルギーとして使っています。朝起きてぼう～としているのは寝ている間にもブドウ糖が使われて足りなくなっているから。朝食を抜いてしまうと、いったい何時間エネルギーが補給されない今まででしょうか。脳にエネルギーが補給されないと午前中はぼんやりと過ごしてしまうことに。ブドウ糖のもとは炭水化物・・・ごはんやパンを食べましょう!!



②体や脳の働きを活発にする

寝ている間、人の体温は低下しており、朝食を食べることによって体温が上昇します。体温が上昇すれば体も脳も活動的になり、様々な活動や運動に取り組む元気・意欲が生まれます。

③排便のリズムを整える

朝食をとることで腸が刺激され、朝の排便がスムーズに。朝きちんと排便ができると、途中でおなかが痛くなるなど体調不良も起らすにすむのでは?



④体内時計のリズムを整える



体内時計は1日、約25時間といわれており、実際の1日、24時間とはズレています。体内時計と生活リズムのズレを修正するには、朝食を食べることが大切。朝食をとることで体内時計はうまくリセットされ、時間のズレが積み重ならないようになっています。

⑤朝食抜きは肥満につながりやすい

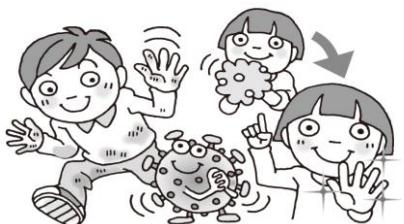
朝食抜きだと昼食時にはおなかが空き過ぎでドカ食いをしがち。食事回数が少ないと体が栄養を吸収しようとしたり、代謝が低下し肥満になりやすいと言われています。



普段朝食を食べない人がたまに食べると「気持ち悪くなる」という人も。食べていなきことに慣れている胃に食べ物が入ってきたら体が驚くのは当然。いきなりごはんやパン、普通のメニューも量にこだわらず、スープひと口から始めてみましょう。

気を付けよう…感染症

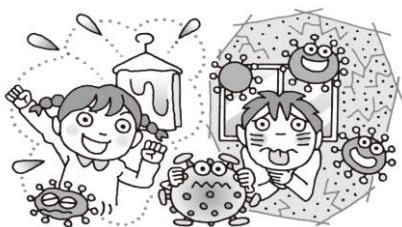
①手洗い、うがいは病気予防の基本!



②規則正しい生活で免疫力アップ



③加湿でウィルスを弱らせる。換気でウィルスを追い出す。



コタツで寝てはいけません!

人は頭より手足が温かいとリラックスするので、コタツに入るとウトウトしてしまいがち。そんなときに「寝るなら布団で寝なさい」と注意されたことがある人は多いと思います。でもそれにはちゃんと理由があります。



脱水症状になる

コタツは温かく、知らずに大量に汗をかきます。でも睡眠中は水分補給できないので脱水症状の危険があります。

風邪をひく

コタツに入っていると上半身と下半身の温度差が大きく体が混乱します。すると睡眠の質が悪くなり、免疫力が下がって風邪をひきやすくなります。

これを防ぐには工夫が必要です。タイマーを使って時々立ち上がるなど長時間入りっぱなしにならないようにしましょう。