

ほけんだより 11月

令和3年11月 釜利谷中学校保健室

11月に入り、日が落ちるのもすっかり早くなりましたね。部活が終わる頃には外は真っ暗で、寒さがひとしお身に染みて感じるようになりました。今月の8日(月)は立冬で、暦の上では冬の始まりです。季節が秋から冬へと進み、ぐっと冷え込む日が増えてきますね。これからの季節は新型コロナウイルス感染症のほかにインフルエンザやノロウイルスなど冬にみられる感染症も流行する季節です。予防のために手洗い・うがい・マスクはもちろんのこと、体の免疫を上げるためには運動(外遊び)・早寝早起き・バランスのとれたごはん(できれば汁物や温野菜などの温かいものがおすすめ)が欠かせません。こんな季節だからこそ健康管理を意識して過ごしてみてくださいね。

秋といえば?健康にまつわる「〇〇の秋」

秋といえば「スポーツの秋」「食欲の秋」「読書の秋」など、秋にまつわるフレーズがいろいろあります。これは、秋は気候が安定して快適に過ごしやすく、様々なことにチャレンジしやすいことに由来しています。あなたならどんな秋にしますか?

🏆 スポーツの秋 🏆

スポーツをすることで体力が付き、運動機能や心肺機能も高まるので、病気に強い丈夫な体になります。気持ちの面では爽快感や達成感を得られたり、学習面では軽い運動後に勉強をすると集中力が高まることが明らかになっています。

♪ 芸術の秋 ♪

芸術活動は心身に癒しやりフレッシュの効果、思考を整理する力をもたらします。そのため、病院や介護施設によっては音楽療法や園芸療法、絵画療法(アートセラピー)を取り入れているところもあります。

🍷 食欲の秋 🍷

秋は旬の食材が豊富です。旬のものは味が濃厚で美味しく、栄養価が高いことが特徴です。主な食材にはきのこ、さつまいも、かぼちゃ、里芋、ごぼう、銀杏、サンマ、鮭、アジ、カツオ、アサリ、栗、柿、りんご、梨、ぶどう等があります。

📖 読書の秋 📖

読書には苦痛やストレスを減らす『ビブリオセラピー(読書療法)』と呼ばれる働きがあります。また、本を読むことで想像力や語彙力(言葉を使いこなす力)を高めた、長生きに繋がることもわかっています。

あき よなが 秋の夜長におすすめしたい「睡眠」

みなさんは秋の夜長という言葉を知っていますか? 童謡の“虫の声”でも馴染みのフレーズですね。

秋の夜長とは、秋が深まるにつれて昼の日照時間が短くなり、そのぶん夜が長くなることをいいます。日照時間が短くなると、体の中で『メラトニン』という眠気を感じるホルモンが分泌されやすくなります。

メラトニンは暗い環境になると出てくるので、夜に眠たくなるのはメラトニンのおかげなんです。毎晩当たり前のようになっている睡眠ですが、実は“命を整える”といわれるほど、重要な働きがあることを知っていますか?睡眠の理解を深めて今夜からぐっすり眠りましょう

ぐっすり眠ると体にどんなことが起こる?

脳

📈 記憶力があがる・学習効果を高める

昼間は勉強をしたり、目や耳から入ってくる様々な情報を処理するために脳はフル活動をしています。睡眠をとることで疲れ切った脳が回復し、リフレッシュされます。脳が元気になると、その日に学んだ知識や出来事を頭の中で整理し始めるので、覚えたことがしっかりと記憶され、知識を定着させることができます。

体

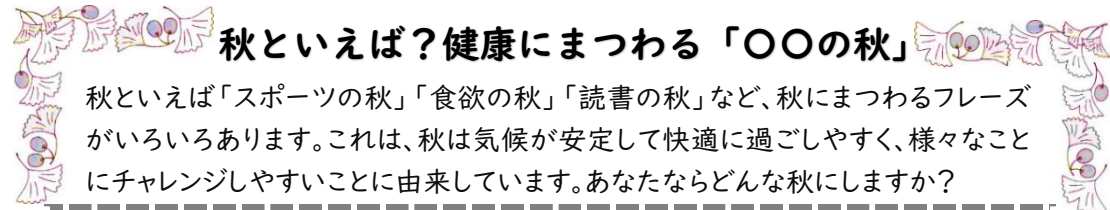
📈 身長が伸びる・ケガや病気が回復する・太りにくくなる

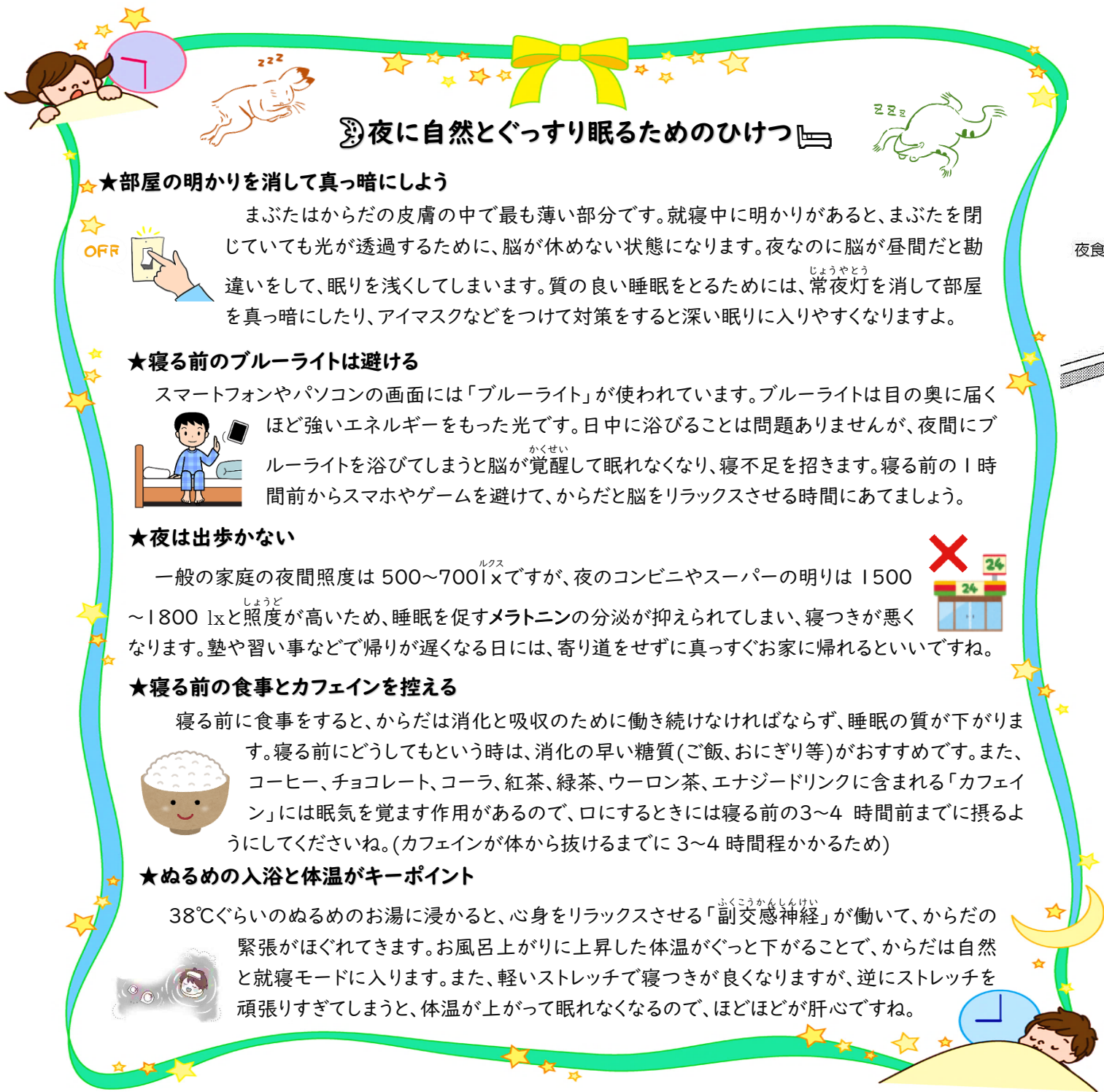
夜にぐっすり眠ることで骨や筋肉をつくるための「成長ホルモン」が大量に分泌されます。成長ホルモンは骨や筋肉の形成に加えて、体の細胞を修復したり、脂肪細胞を分解する役割があります。このおかげで身長が伸びたり、細胞が新しく生まれ変わることでケガや病気の回復を促したり、肥満になりにくい体をつくることができます。

心

♥️ 心がおだやかになる・イライラしなくなる

脳の真ん中にある「扁桃体」という部分では恐怖や不安、悲しみや喜びといった感情の処理をしています。睡眠不足になると扁桃体が制御できず、イライラしたり、悲しくなったり、クヨクヨしたり…心の不調が起こります。睡眠をとると扁桃体が正常に働くようになるので、心おだやかに過ごせます。





🌙夜に自然とぐっすり眠るためのひけつ🏠

★部屋の明かりを消して真っ暗にしよう



まぶたはからだの皮膚の中で最も薄い部分です。就寝中に明かりがあると、まぶたを閉じていても光が透過するために、脳が休めない状態になります。夜なのに脳が昼間だと勘違いをして、眠りを浅くしてしまいます。質の良い睡眠をとるためには、^{しょうやとう}常夜灯を消して部屋を真っ暗にしたり、アイマスクなどをつけて対策をすると深い眠りに入りやすくなりますよ。

★寝る前のブルーライトは避ける

スマートフォンやパソコンの画面には「ブルーライト」が使われています。ブルーライトは目の奥に届くほど強いエネルギーをもった光です。日中に浴びることは問題ありませんが、夜間にブルーライトを浴びてしまうと脳が^{かくせい}覚醒して眠れなくなり、寝不足を招きます。寝る前の1時間前からスマホやゲームを避けて、からだをリラックスさせる時間にあてましょう。

★夜は出歩かない

一般の家庭の夜間照度は500~700lx^{ルクス}ですが、夜のコンビニやスーパーの明りは1500~1800lx^{ルクス}と照度が高いため、睡眠を促すメラトニンの分泌が抑えられてしまい、寝つきが悪くなります。塾や習い事などで帰りが遅くなる日には、寄り道をせず真っすぐお家に帰れるといいですね。



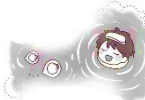
★寝る前の食事とカフェインを控える

寝る前に食事をすると、からだは消化と吸収のために働き続けなければならないので、睡眠の質が下がります。寝る前にどうしてもという時は、消化の早い糖質(ご飯、おにぎり等)がおすすです。また、コーヒー、チョコレート、コーラ、紅茶、緑茶、ウーロン茶、エナジードリンクに含まれる「カフェイン」には眠気を覚ます作用があるので、口にするときには寝る前の3~4時間前までに摂るようにしてくださいね。(カフェインが体から抜けるまでに3~4時間程かかるため)

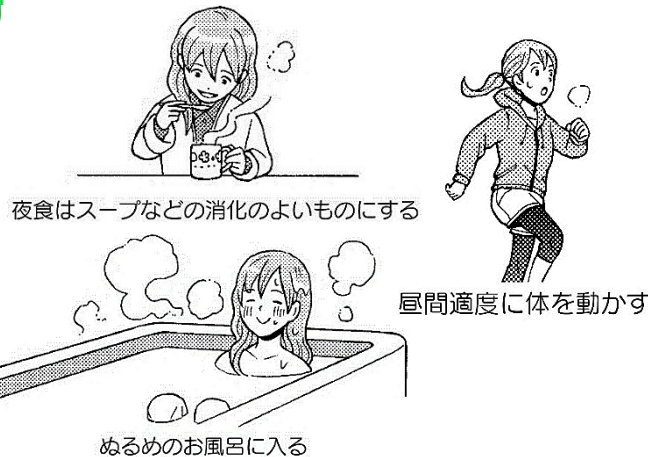


★ぬるめの入浴と体温がキーポイント

38℃ぐらいのぬるめのお湯に浸かると、心身をリラックスさせる「^{ふくこうかんしんけい}副交感神経」が働いて、からだの緊張がほぐれてきます。お風呂上がりに上昇した体温がぐっと下がることで、からだは自然と就寝モードに入ります。また、軽いストレッチで寝つきが良くなりますが、逆にストレッチを頑張りすぎると、体温が上がって眠れなくなるので、ほどほどが肝心ですね。



🌙 しっかりと睡眠をとるために 🌙



夜食はスープなどの消化のよいものにする

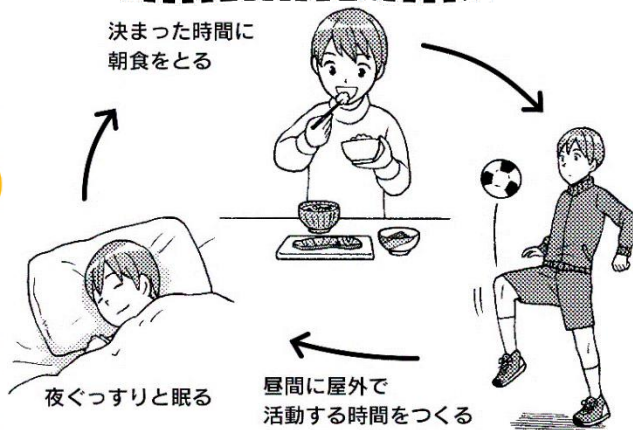
昼間適度に体を動かす

ぬるめのお風呂に入る

規則正しい生活リズムを

夜更かしが続くと、朝起きられなくなったり、睡眠時間が短くなったりして生活リズムが乱れ、心身に悪影響を及ぼします。生活リズムを整えるためには、毎朝決まった時間に朝食をとり、昼間適度に体を動かし、夜はしっかりと睡眠をとることが大切です。

決まった時間に朝食をとる



夜ぐっすりとお眠る

昼間に屋外で活動する時間をつくる