

1月の保健目標

うがい・手洗いかかさずに…

保健委員会

2024年が始まりました。今年もよろしくお願いします。

冬は、様々な感染症が流行ります。予防の「手洗いうがいは、欠かさない！」重要なことです。

さらに免疫力を高めるための睡眠もとても重要です！



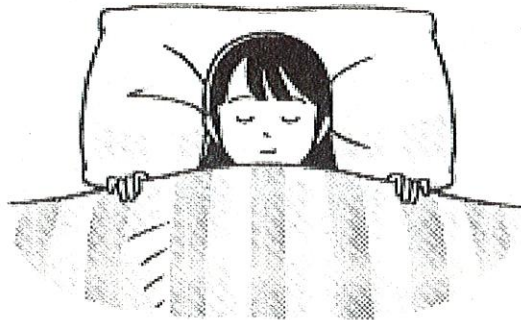
日中の集中力を高める睡眠の効果

睡眠には心身を休養させ、脳や体を成長させる重要な働きがあります。夜はぐっすり眠り、朝はすっきり目覚められる「良質な睡眠」をとるためには、規則正しい生活を心がけましょう。10代には、7～8時間程度の睡眠時間が必要だといわれています。日中に存分に力を発揮するためにも、生活リズムが不規則で睡眠時間が確保できていない場合は、1日のスケジュールを見直してみましょう。

★睡眠の役割★

体の回復と成長

脳の記憶の整理と定着



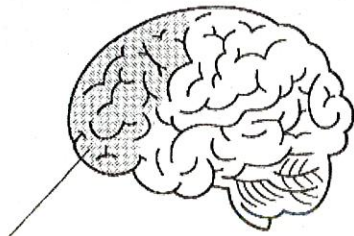
食欲のコントロール

免疫力の向上

精神の安定

睡眠には心身の休養だけではなく、記憶の整理と定着や体を成長させるなどの重要な働きがあります。特に思春期では、7～8時間程度の睡眠時間の確保が必要だといわれています。

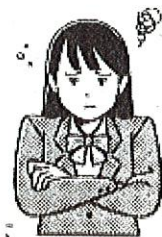
★睡眠不足が続くと脳の働きも低下する★



(前頭葉)… 人の脳で最も発達している部分。
思考を深め、感情をコントロールし、知性的な働きをする



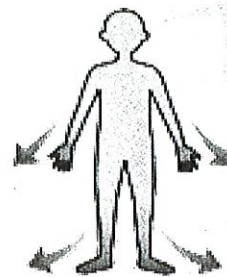
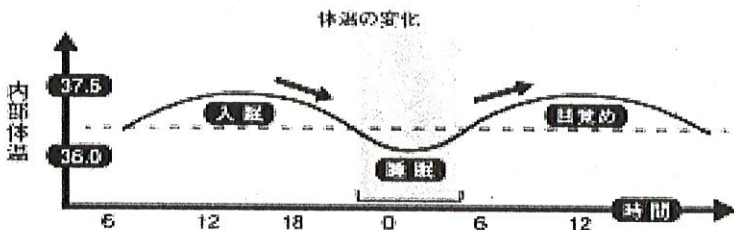
- ・イライラする
- ・集中力の低下
- ・記憶、学習能力の低下
- ・推理力のひらめき力の低下
- ・人の気持ちなどを推し量る能力の低下



睡眠時間が不足していると脳にも影響を与えます。特に脳の大部分を占める前頭葉の働きが低下すると、学業成績が悪くなるだけでなく、日常でもストレスを抱えやすくなります。

★ 快眠の条件 ★

- ① 脳が興奮していないこと
- ② 体温がスムーズに下がること



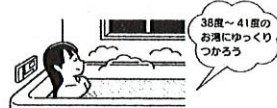
頭寒足熱
=リラックス
した状態

手足から熱を出す
→体温が下がる
→眠る

眠る前にリラックスして過ごす、手足が温かくなり(頭寒足熱)、熱を外に逃して体温が下降します。体温がスムーズに下がっていくことで、入眠を円滑にします。

★ 良質な睡眠につながる1日の過ごし方 ★

- ① 朝、目覚めたら朝日を浴びる。
- ② 朝食をしっかりとる。
- ③ 外で運動をする。
- ④ 眠気を感じる時は10分ほど仮眠する。
- ⑤ 就寝1~2時間前までに入浴する。



⑥ 就寝1時間前には、明かりを調整し、ゆったりとした気持ちで過ごす。 [広島国際大学 健康科学部 学部長/心理学科 教授 田中 秀樹 先生参照]

モヤモヤを吹き飛ばせ!

テストや受験勉強が近づいてくると緊張してドキドキしたり、不安になったりしてしまう。でもそれは、悪いことではなく頑張っている証拠です。しかしその状態が長く続くと良くないので、無理をしすぎず気分を変えてリフレッシュしましょう!

みんなの
ストレス解消法は?



🎤 頭がぼおつとしたら
散歩に行く



机から少し離れるだけで、気分転換になります。外に行けない時は、首や肩を回すだけでもリフレッシュに…
(姿勢体操をして背筋を伸ばすとすっきり)



🎤 気持ちが焦る時は深呼吸

焦ると呼吸が浅くなるので、深呼吸で落ち着きます。3秒かけてゆっくり息を吐いたら、3秒かけて息を吸います。

🎤 「今」の気持ちを書いて
リフレッシュ

モヤモヤしたら紙に「今」感じていることを書きます。文字でも絵でも書きなくても大丈夫。気持ちが落ち着いたり、新たな選択肢に気づけたりします。



🎤 集中力が切れたら
好きな音楽を聴きます

ポイントは何かをしながらではなく、集中して聴くこと。気分にあった好きな曲を選んで音楽に浸ります。



🎤 笑って息抜き

バラエティー番組や動画などを見て笑います。笑うことには、免疫力が高まったり、脳が活性化したりとリフレッシュできる以外にもうれしい効果があります。

他にも友達と話す、温かい飲みものを飲むなど、ストレスを解消する方法はたくさんあります。

自分なりの方法を見つけて、ひと休みする時間も大切にしましょう!

