

ほけんだより 2月

愛川中原中学校
保健室
2021.2.1
No. 13

2月の別名に梅見月うめみつきがあります。梅は厳しい寒さの後、春の訪れを告げる花です。今年で3年目の「令和」も、そんな梅みたいに一人ひとりが大きな花を咲かせられますようにと願って付けられました。寒さを乗り越えて、元気に春を迎えたいですね。



いよいよ、寒さもかぜの流行も本格化する時期となりました。新型コロナウイルス感染症対策として、授業中も常時換気をしている中、半袖でハーフパンツで生活している人が数名……。ウイルスを寄せ付けない気合いを感じます！ただし、気合いだけでは予防できません。体育や昼休みの後、昼食前の手洗い・うがいは特にしっかり行いましょう！

8月、1月の2回行った『中原健康WEEK』の結果から、携帯電話・スマホを使用する時間が長い人ほど、睡眠時間が短くなる傾向があることが分かりました。睡眠時間が短くなると、心身の不調を引き起こすこともあります。睡眠時間の確保と質の良い睡眠を心がけ、起きている時間を有効に使えるようにしましょう！

～質の良い睡眠のために～

① 寝る前にスマホ・パソコン・テレビを見ない

寝る前に、スマホやパソコン、テレビの画面を見ると脳を刺激し、目がさえます。スマホやパソコン、テレビからは多くのブルーライトが出ています。ブルーライトは目に見える光の中で一番エネルギーが強く、体に対して影響をあたえます。



◆ 眠りを邪魔する

ブルーライトは、他の色に比べて「眠たくなる物質」を減らす力が強いので、特に注意が必要です。眠る直前までスマホやパソコン、テレビの画面を見ている人は、ブルーライトの影響で、寝付きが悪くなったり、眠りが浅くなったりします。

◆ 目への影響

ブルーライトは目の角膜や水晶体を素通りして、網膜に直接届きダメージをあたえます。また、ブルーライトを見ると無意識のうちに目を酷使して、いわゆる疲れ目と呼ばれる眼精疲労や、目の痛みを起こしやすいくなります。

② 適度な運動

「眠気」と「疲れ」は比例します。「眠気ホルモン」は「疲れた」と感じることで出てきやすくなります。昼間の活動をしっかりとすることが大切です。

③ 寝る前はカフェインをとらない

寝る前3～4時間以内のカフェイン摂取は、眠りにくくしたり、眠りを浅くする可能性があるため、控えた方がよいでしょう。



★受験を控えたみなさんへ★

公立高校共通選抜まであと2週間！当日に実力を十分発揮するためにも心身共にベストな状態に整えておくことが大切です。

【夜型から朝型へ】

深夜の方が集中して勉強できるという人もいますが、そろそろ

「夜型」から「朝型」の生活リ

ズムに切り替えたいものです。なぜなら、人間の脳は目覚めてから2～3時間後に効率よく働き始めると言われています。当日、脳をベストな状態で働かせるためには朝型の生活リズムの方が適しています。

最初は少しずつ時間をスライドさせて体を慣らしていきましょう。そして、遅くとも試験の1週間～10日くらい前までには、朝型に切り替わっているようにしたいですね。

【朝食を食べよう】

脳は寝ている間にも働き続けているため、朝起きたときにはすでにエネルギー不足の状態です。その上、朝食を抜いてしまえば脳は十分に働くことができません。朝食で脳のエネルギー源であるブドウ糖(糖質・タンパク質)を摂取し、その他にタンパク質やビタミンなどの栄養素をバランスよくとりましょう。また、朝食を食べると体温が上がって脳の活性化を助けてくれます。

【夜食をとるなら】

夜勉強をしているとお腹がすいてきますね。夜中に食べ過ぎると、翌朝は空腹を感じず、朝食抜き、生活リズムの乱れにつながります。ですから、特に空腹を感じない人は、食べる必要はありません。



もしとるなら・・・

①軽食で温かく、消化のよい糖質を中心に疲労回復を助けるビタミン(野菜・果物・きのこなど)を加えた料理がおすすめ。

◆野菜雑炊・うどん など

②少なくとも就寝1～2時間前までに食べる。

③脂質を多く含む食品(インスタントラーメン・スナック菓子など)はさける。

【健康管理をしっかり】

不要不急の外出を控え、手洗いうがいを徹底するなど、感染症の予防を心がけてください。もし、体調を崩してしまったら焦らずゆっくり休養すること。

無理をした方がかえって長引くことがあります。

誤差③

