

保健だより

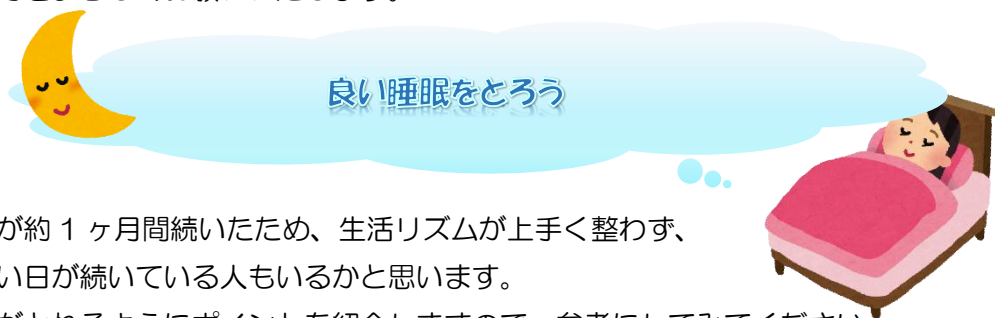


群馬県立西邑楽高等学校 保健室
令和3年度 10月号

約1ヶ月間続いた緊急事態宣言が解除されましたね。

群馬県の1日の陽性者数が300人を超える日もありましたが、皆さんの協力のお陰で、本校でクラスターが発生することなく過ごすことができ、本当に良かったです。

再び陽性者数が急増することなく、このまま終息へと順調に向かっているよう引き続き感染症対策へのご協力をよろしくお願いいたします。



分散登校が約1ヶ月間続いたため、生活リズムが上手く整わず、よく眠れない日が続いている人もいます。

良い睡眠がとれるようにポイントを紹介しますので、参考にしてみてください。

【ポイント1 寝る・起きる時間を一定にする】

いつも同じ時間帯に寝て起きるようにすると、体内時計が整っていくため、寝る時間になると自然と眠気を感じるようになります。

ちなみに、1日の適切な睡眠時間には個人差があり、人によって「よく眠れた」と感じられる睡眠時間が異なります。自分にとって何時間寝るとよく眠れたと感じられるのか探していくと良いでしょう。



【ポイント2 朝日を浴びる】

朝日を浴びた約15時間後に「メラトニン」という睡眠ホルモンが多く分泌されます。このメラトニンが分泌されることが良い眠りにつながりますので、朝、起きたら、まずカーテンを開け、朝日を浴びると良いです。



【ポイント3 眠りやすい環境をつくる】

良い睡眠をとるために、室温が20℃くらいで湿度が40～70%くらいが良いとされています。また、部屋を暗くした方が睡眠ホルモンであるメラトニンがよく分泌されますので、眠る時には部屋の電気を消した方が良いでしょう。



【ポイント4 適度に運動をする】

ほどよい体の疲れは心地よい眠りにつながりますので、日中は少し汗ばむくらいの運動をするようにしてみましょう。



【ポイント5 就寝2時間前までに入浴や歯磨きは済ませる】

良い睡眠をとるためには、深部体温(体の中心部の体温)を下げる必要があります。就寝直前に入浴してしまうと深部体温が上がってしまうため、熟睡しにくくなります。入浴は就寝2時間前までに済ませておくのが良いでしょう。また、お湯の温度はぬるめの38～39℃にしておくのが良いです。

歯磨きについては、歯磨き粉の中に体を覚醒させる作用のある成分が含まれているため、就寝前に歯磨きをしてしまうと熟睡しにくくなります。

逆に体を覚醒させたい場合は、歯を磨いたり、41℃くらいのお湯を1分間くらいシャワーで浴びたりすると良いでしょう。



【ポイント6 心身をリラックスさせる】

緊張や不安が高まっていたり、ストレスが溜まっていたりするとなかなか良く眠れません。音楽を聴いたり、ストレッチをしたりするなど眠る前は少しでも心と体をほぐせるように過ごすのが良いでしょう。

就寝前に考え事をするなどして頭が活性化してしまうと眠りにくくなりますので、注意してください。

～ 10秒呼吸法 ～

なかなか緊張や不安がおさまらない時に試してみてください

- ① 姿勢を整える。
 - ・椅子に座って、背もたれに軽くもたれかかる。
 - ・膝は軽く曲げ、両手は膝の上に乗せ、首は軽くうなだれ、目は閉じる。
- ② 3秒かけて鼻から息を吸いながらお腹を膨らませる。
- ③ 1秒間、息をいったん止める。
- ④ 5秒かけて口から息を吐き出しながら、お腹をへこませる。
- ⑤ ②～④の呼吸を3分間繰り返し行う。
- ⑥ 目を開き、両手を組んで両腕を上にも伸ばす。



〈良い睡眠のためにも朝バナナ！！〉

バナナという腸内環境を整えてくれる食べ物というイメージが強いですが、良い睡眠をとるためにもバナナはおすすめです。

バナナにはトリプトファンという睡眠ホルモン(メラトニン)へと変わる物質が含まれています。トリプトファンは摂取してから15～16時間後に睡眠ホルモンに変わりますので、朝、バナナを食べると良いでしょう。



10月10日は目の愛護デー

この1ヶ月間、オンライン授業等で目に疲れを感じた人もいます。

目の疲れは視力低下につながりますので、目の周りをマッサージしたり、目を温めたりして、ぜひ疲れを癒やしてください。

また、4月の視力検査の結果、「受診のすすめ」が渡された人は、早めに受診し、学校にお知らせください。

