



令和7年1月22日（水）
五所川原高校定時制 保健室
No.8

学校がはじまり、1週間程経ちました。そろそろ学校モードに切り替えられてきましたか？

今年の干支でもある「へび」は、脱皮する特徴から、「新しい始まりや変化の象徴」とされているそうです。みなさんも、新たな目標を持って挑戦できる1年になるといいですね。今年もよろしくお祈りします！



よい睡眠、とれていますか？

次の3つの観点から、あなたの睡眠を見直してみましょう！

量

翌日、眠気を感じる場合は、睡眠時間が足りていません。
個人差はありますが、
中高生では8～10時間の確保が推奨されています。
(厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド」より)

質

やっている人は多そうですが、
寝る直前までスマホを見るのは睡眠の質を下げる原因になります。
量(睡眠時間)が不足することにもつながるので絶対にやめましょう。

リズム

睡眠と覚醒のリズムは体内時計によって調節されています。
このリズムが乱れないよう朝起きたら日の光を浴びる、朝食をきちんと食べるなどして体内時計を整えることが大切です。



睡眠の役割は心身のメンテナンス



～睡眠の効果～

疲労回復

睡眠中に分泌される成長ホルモンは細胞のダメージを修復し、疲労物質の排出をうながします。

自律神経の調整

睡眠不足になると、交感神経が優位の時間が長くなり、思考力の低下を起こしたり、不安感や憂うつな気持ちをおこしやすくなります。

記憶の定着

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

肥満防止

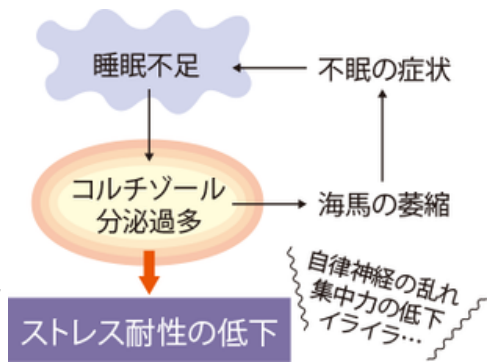
十分な睡眠がとれると、食欲をおさえて代謝を上げる「レプチン」が分泌され、太りにくくなります。

美肌効果

成長ホルモンが肌の修復や新陳代謝をうながします。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時、体内ではストレスと戦う「**コルチゾール**」というホルモンが分泌されています。ストレスが長引き、コルチゾールの分泌が続くと、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ったりします。また、脳で記憶に関わる「**海馬**」という部分が縮んでしまい、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多につながるため、ますますストレス耐性が低下するという悪循環を引き起こします。



よい眠りのために...

- 毎日同じ時間に起きる
- 昼寝は上手にする（10～30分以内）
- カフェインは夕方からひかえる
- 寝る前のスマホの使用はひかえる
- 起きたらすぐに光を浴びて、空を見る
- 規則正しい食事をする
- ぬるめの入浴でリラックス
- 眠くなってからベッドへ

赤ちゃんの呼吸でモヤモヤもすっきり

勉強強中や何かに集中しているとき、気づくと息を止めてしまっていた、呼吸が浅くなっていた経験はありませんか？ ストレスがあると、呼吸は浅くなってしまいがちです。脳や体にしっかりと酸素を取り込むには、腹式呼吸が最適。理想は赤ちゃんの呼吸です。もし赤ちゃんに会う機会があったら観察してみてください。きっと呼吸のたびにお腹が波打つように動いているはずです。

腹式呼吸のコツ

- ① 鼻からゆっくりと吸い、おへその下に空気を溜める
- ② 吸ったときの2倍の時間をかけて口からゆっくりと吐く

心地よいと感じる範囲でやってみましょう。不安やモヤモヤと一緒に吐き出すイメージで行うと、気持ちもすっきりしますよ。

連載！みんなのストレス解消法

O・Rさんのストレス解消法

歌を聞く
好きな韓国アイドルの動画を見る
好きなことだけをして過ごす
寝る

好きなことだけをして過ごす時間、大事です！

O・Sさんのストレス解消法

好きな歌をイヤホンで爆音で聴きながらゲームする

音量を上げすぎると耳に負担が…！
ほどほどに(;▽;)