

2月 ほけんだより

尼崎市立尼崎双星高等学校
保健室発行
2024年2月2日

1年の中で最も寒さが厳しくなる時季。春の到来が待ち遠しいですね。
2月は節分に始まり、1・2年生のマラソン大会や学年末考査があります。「1月は行く」「2月は逃げる」「3月は去る」という言葉があるように、3学期はあっという間に過ぎていきそうです。
まだまだ、インフルエンザやコロナ感染症が続いています。「鬼は外！ 福は内！」と豆まきをするように、風邪のウイルスを寄せ付けず、たくさんの福が、みなさんに訪れますように。

切り替え
スイッチ！



★ 快適な睡眠を ★

夜、眠くなってから明るい光に当たると、「睡眠の準備がまだできていない」と、脳がかんちがいしたり、眠ったあとも睡眠のサイクルが乱れるので、深い睡眠がとれなくなることがあります。

快適な睡眠のために「静かで暗い夜」と、**すっきり**目覚めるために「明るく、太陽がさす朝」の**2つのスイッチ**を切り替えることが、「睡眠」と「目覚め」のリズムには必要です！この切り替えは、脳に与える影響も大きく、健康を守るためにも大切なサイクルです。

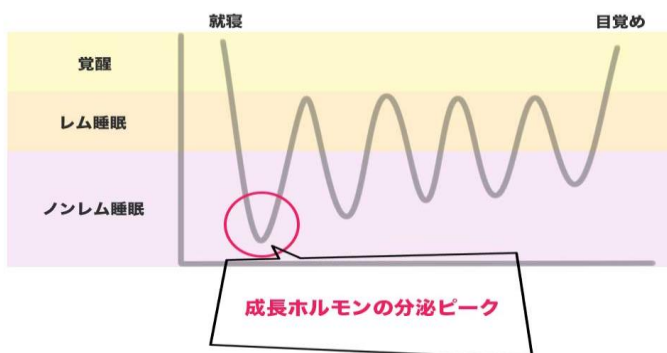
～ 高校生の「理想の睡眠」～

★ 高校生の理想の睡眠時間は 7時間！

高校生に限らず、10代以降の全世代において、理想の睡眠時間は7時間とされています。
成績を良くしたいなら、睡眠時間を削って勉強するほうが成績はアップしますが、健康を維持しながら効率的に勉強をするためにも、最低でも6時間は寝ましょう！

★ 身長を伸ばしたいなら 9時間睡眠！

入眠から 90 分間がゴールデンタイム



成長ホルモンはノンレム睡眠中に分泌されるのですが、特に入眠して最初のノンレム睡眠が成長ホルモン分泌のピーク

- 骨を成長させる成長ホルモンが分泌されるのは、寝入ってから最初のノンレム睡眠(深い眠り)の間だと医学的に認められています。
- 人間は、レム睡眠(浅い眠り)10～30分間と、ノンレム睡眠(深い睡眠)60～80分間を1セットとして繰り返しています。
入眠してから最初の90分間は、睡眠におけるゴールデンタイムなのです。
- 両親の身長など、遺伝が関係する場合もあります。

★ 記憶力アップのカギは 海馬(かいば)! ?

～ 「新しい記憶」は海馬に、「古い記憶」は大脳皮質に保存される ～

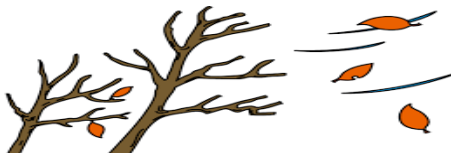
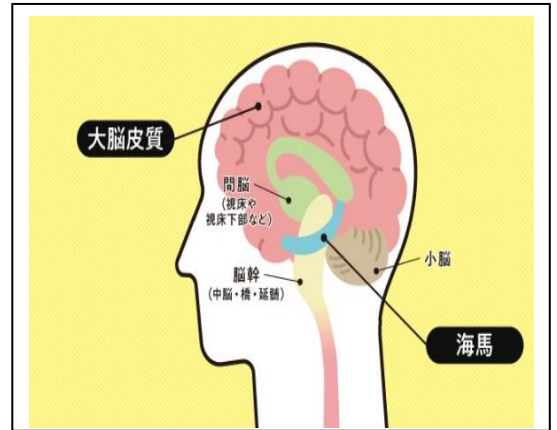
■ **海馬(かいば)**は、目や耳から入ってきた日常的なできごとや、勉強して覚えた情報を一度保存し、その後、眠っている間に整理整頓されて **大脳皮質**に保存されます。
情報はどんどん消えていくので、眠らないと「記憶」されません!

■ 海馬は、とてもデリケートで壊れやすい!

- ・海馬が働かなくなると、新しいことが覚えられなくなる
- ・昔のことは覚えていても、新しいことはすぐに忘れてしまう
- ・とても強いストレスを受けたとき、海馬は壊れてしまう

酸素不足で脳がダメージを受けるとき、最初に海馬あたりから死んでいくといわれています。

※ 睡眠時間が短い人は、長い人に比べて脳の「海馬」が小さめであることがわかっています。



空気が乾燥して、くちびるや手も乾燥し、ひび割れることがあります。実はからだの中も乾燥しているのです!



からだの中も乾燥します!



気温や湿度が下がる冬は、からだの中にある粘膜も乾燥して、ウイルスをからだの外に出す働きが弱まります。そのため、インフルエンザなどの感染症にもかかりやすくなるのです。からだの中の乾燥をふせぐには…

- * 水分補給をする
- * 加湿器を使う
- * マスクをする

**乾燥させない工夫
が必要です!**



かくれ脱水にご注意

「脱水は夏に起こるもの」?



いいえ!
実は冬も要注意。

空気が乾燥する

汗をかいていなくても、呼吸や皮膚からの蒸発などで体の水分は奪われています。空気が乾燥する冬は、こうした汗以外の形で水分が失われがちです。

水分補給をサボりがち

あまり汗をかかないため「水分補給しなきゃ」という気持ちが起こりにくいのに、手軽にとれる冷たい水は体が冷えてしまうので敬遠されがち。でも、人間の体に必要な水分量は冬でも同じなのです。

かくれ脱水にならないためには、のどが渴いたと思っていなくても、こまめに水分補給するのがコツ。意識してみてくださいね。

