

ONLY ONE ONLY ONE



平成29年 10月16日 発行(No. 8)

桐蔭中学校 保健室

世界にひとつだけの あなたのこころ・からだ・いのちのために

目にやさしい生活をしよう!

— 美しい姿勢 —

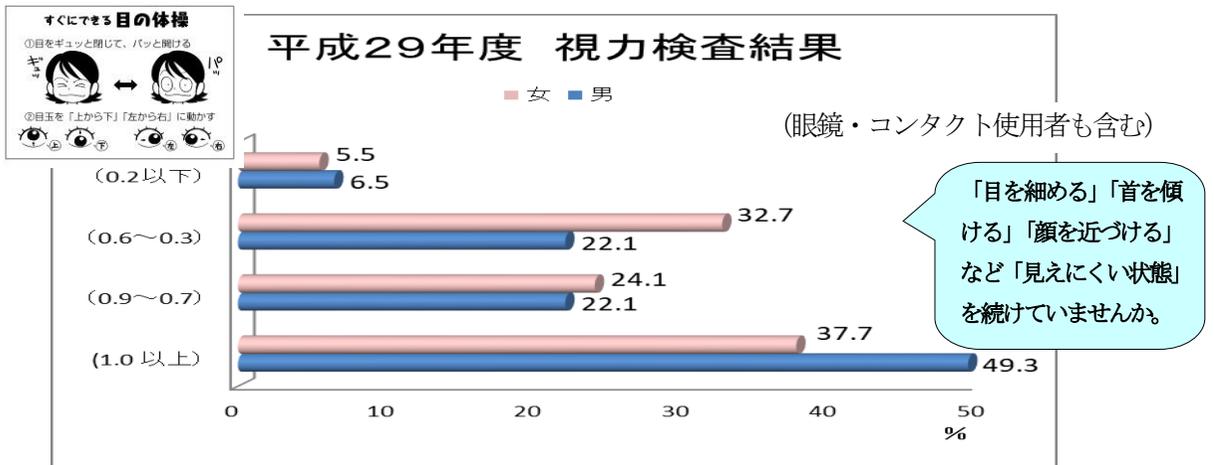
10月30日(月)から完全衣替え。その10月2日から10月27日の移行期間は、朝夕涼しくなってきたり、明け方の放射冷却現象がおこったりして、**寒暖差疲労**が起こりやすくなってきます。

寒暖差の激しい環境にいと、その気温差に対応しようとして、私たちの身体は必要以上にエネルギーを消費してしまいます。この“寒暖差疲労”が蓄積すると、“冷え”が深刻化します。

人間の身体は本来、寒い環境では熱をつくり、暑い環境では熱を逃がそうとします。よって、気温差のある環境にいと、頻繁に熱をつくったり逃がしたりするため、身体はより多くのエネルギーを必要とします。

エネルギーを過剰に消費してしまうことで“寒暖差疲労”に陥り、自律神経が乱れ、自分が意識している以上に冷えの症状が急速に進行する危険性があります。

最近では空調が完備された環境が増え、寒暖差への耐性が弱い人が増えている傾向が見られます。さらに、“寒暖差疲労”は冷えだけではなく、肩こり、めまい、顔のほてり、食欲不振など、さまざまな不調を連鎖的に引き起こす可能性が高いので、本格的に寒くなる前に対策をとることが重要です。



○「目の愛護デー」の取組(10月中)

- ・昼休みと放課後に、遠見視力(えんけん)測定・近見(きんけん)視力の測定を行います。視力測定を希望する人は、保健室まで来てください。
- ・希望者(1・2年生対象)に色覚検査を行います。期日は、また連絡します。

健康推進週間が始まります！

— 10月16日（月）～20日（金） —

- 1 朝活チャレンジ ザ 強化週間 10月16日～20日 朝の会
健康観察(チェックリスト)の実施と振り返り (裏面参照)
- 2 歯ブラシの点検とブラッシング状況調査、歯ブラシ保管庫の清掃
- 3 健康調査 (関西福祉科大学健康福祉学部 大川教授による協力)
 - ①睡眠や疲れに関するアンケート
 - ②疲労状態の調査：人差し指を小型の測定器に入れて、疲労に関わる自律神経の状態を測定
(この調査には同意書が必要)
 - ・10月17日 14:30～ 2年 5限 (2A英・2B社)
 - ・10月18日 9:00～ 1・3年 2限 (3B国) 3限 (3A数) 4限 (1B社)
5限 (1A数)
 - ③睡眠状態の調査：ライフ顕微鏡を入浴時以外3日間装着 (1・2年)
(この調査には同意書が必要)
 - ・10月17日～19日 (3日間) 1・2年 11月 3年
- 4 第1回 親子講演会 神山 潤 氏 (東京ベイ浦安市川医療センターCEO)
 - ・10月26日 (木) 13:30～15:00
演題：「カッコワルイゾ寝ない自慢」

保護者の方々、ご参加いただけますよう、よろしくお祈いします。
- 5 第1回 現職教育講演会 伊藤 美奈子 氏 (奈良女子大学 教授)
 - ・10月27日 (金) 15:30～17:00
演題：「学校で、教師ができる生徒アセスメントについて」
— 自尊感情・自己肯定感に着目して —

教室の換気のすすめ

ある調査結果によると、教室の二酸化炭素は、授業開始10分後から基準値を超え、授業の終わりには基準値の2倍の濃度になっていることがわかってきました。

特別教室や体育の時間、お昼休みの時間は、教室の窓を全開しよう！

平成29年10月12日(木)

学校保健安全委員会開催

研究協議テーマ『基本的な生活習慣の定着』

～睡眠に着目して～

当日参加25名の皆さん(敬称略)

- ・学校医
- ・学校薬剤師
- ・PTA代表
- ・中・高保健委員代表
- ・教職員代表等



上級睡眠健康指導士 相楽愛子氏による講演
「見直そう生活リズム」～睡眠のなぜ～



一朝のポイント

朝、体のリズムを整える

(=ヒトの体のリズムを24時間に合わせる)
→太陽の光(2500Lux), 食事, 運動, 人との接触が大切

★体のリズムの効果的なセット★

- ①太陽の光をしっかりと浴びて脳の時計をセット
- ②食事で腹時計をセット

太陽の光の入る明るい環境で
しっかりと噛んで朝食をとる!

※ただし、極端に早寝、早起きの人は、
朝日を浴びることをさげ、夕方の光、散歩⁶

朝食欠食→体温が上がりきれず、基礎代謝量がへり、
脂肪が燃焼しにくい→ダイエットに逆効果!

脳の活動に必要な糖分不足→集中力低下

リズム調整にも大切 肉類、牛乳・乳製品、野菜類

トリプトファン

乳製品(ヨーグルト)、
バナナ、納豆 など

ビタミンB6

バナナ、海苔、魚類、肉類 など



セロトニン

セロトニンの減少
・うつや不安症状
・睡眠障害
・天然の入眠剤メラトニンへ

メラトニン

トリプトファンとビタミンB6の両方を効率よく摂取+太陽光で
セロトニン、メラトニン合成しやすいう→精神健康、睡眠の改善

食欲ない、時間ない時
ヨーグルト(牛乳)・バナナ だけでも食べよう!

眠りが足りなかったときは、 休日は午後まで眠るのがよい!



眠る前にコンビニなど 明かる所へ行かない方が 良い?



寝だめ リズムを狂わせる原因に 休日と平日の起床時刻の差は2時間以内に



まずは、起きて、明るい光を浴びて、
食事、睡眠の不足分は、仮眠で補う!

◎リズムを狂わせずに、睡眠の不足補う

寝る1時間前は、部屋の明かりを少し落とす

夜の明るい光で

- 1)脳が興奮
- 2)メラトニンが出にくい

夜の光は体のリズムを遅くする
(寝つきや睡眠を妨げる!)

メラトニンは
脳が夜と感じると出る
(眠る前は、脳と体をリラックス)

寝る1時間前はパソコン・携帯電話・スマホ等の使用を減らす
明るい場所への外出はやめ、部屋の明かりを半分に
ブルーライト(白色、青色LED)を控え、暖色照明、間接照明

30分の短い昼寝(認知症1/5に減らす効果も)

お昼の眠気

就床時刻から13~15時間後にくる自然な眠気

深い睡眠3, 4
の出ない長さ

12~15時までの間に短い昼寝
(昼休み・休憩時間を利用して)

長さ・15~20分(55歳以下)、30分(55歳以上)!!

眠れないときは...?!

机に伏せて、目を閉じるだけでもOK☆

長く寝てしまいそうなときは? お茶・カフェイン!
脳の疲労・眠気解消に効果的!!

眠りの良い循環、悪い循環

