

ほけんだより

令和2年5月11日(月)
剣淵高等学校保健室
No.5

みなさん、元気に過ごしていますか？ 新型コロナウイルス感染症の流行で、不安な日々が続いていますが、休校期間中も規則正しい生活を送り、学校再開に向けて心と体の調子を整えておきましょう！

免疫力を高めるためのキホン！

バランスのいい食事をしっかりとろう！

バランスのいい食事で、しっかり栄養を取りましょう。
野菜は不足しがちになりやすいので、意識して野菜を食べましょう。
休校期間中は自分で色々な料理にチャレンジしてみるのもお勧めです！



適度に運動をしよう！

家で過ごしていると、運動不足になりがちです。一日に一度は生活の中に運動を取り入れましょう。
天気の良い日はウォーキングがお勧めです。気分もすっきりしますよ。雨の日にはインターネットで家の中でできる運動を検索して挑戦してみましょう！



しっかり寝よう！

睡眠不足になると、免疫力が下がると言われています。夜ふかししないで、早く寝ましょう！
睡眠中に出る成長ホルモンが、筋肉、骨、内臓などの傷んだ細胞を修復します。



スマホの使い過ぎに注意！



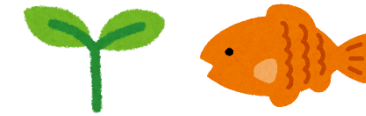
スマホを使い過ぎていると睡眠リズムの乱れ、頭痛、めまい、身体不定愁訴、イライラなどの心身の不調が起こります。スマホの利用は1日1時間以内を目指しましょう！

☆☆☆☆☆スマホの使い過ぎを防ぐ方法☆☆☆☆☆

スマホ依存対策用アプリやスクリーンタイムを使う！

スマホ依存対策用アプリや、スクリーンタイムを使って、自分のスマホ使用時間を知ることによって、使い過ぎを自覚し、危機感を持つことができます。

また、スマホを使わないと植物や生き物が育つアプリを使えば、楽しみながらスマホの使用時間を減らせます。



画面をモノクロに設定する！

画面をモノクロにするだけで、スマホの魅力が激減し、使いたい気持ちが低下するそうです。目にも優しいです。

スマホのロックを複雑にする！

ロックが複雑だと、面倒に感じて、スマホを使う回数を減らせます



他に楽しいことを見つける！

スマホを使わない楽しいことを見つけましょう。手芸や読書がお勧めですよ。



☆☆☆☆☆☆ **目標** ☆☆☆☆☆☆☆
スマホの使用は1日1時間以内！！！！
※1日1時間以内であれば、健康被害が少ないと言われています。

体内リズムを整えて、夜はぐっすり眠ろう！

休校期間が長く続いていて、遅寝遅起きになっていませんか？
体内リズムを整えて、夜ぐっすり眠る(睡眠の質を高める)ために、生活を見直してみましょう！



朝の過ごし方

□毎日同じ時間に起きよう！

夜の自然な眠気は、メラトニンという眠気のホルモンによって起こります。メラトニンは朝起きて「太陽の光」を浴びると14～16時間後に分泌されます。だから起きる時刻が重要です。夜眠るのが遅くなった日も、朝寝坊しないで、いつもと同じ時刻に起きるようにしましょう。

□起きたらすぐ光を浴びよう！

太陽の光は、脳の奥まで浸透し脳を目覚めさせます。起きてすぐに光を浴びると体内時計がリセットされます。

日光は直接浴びなくても窓際から1mくらいのところで、窓の方を向いて食事するくらいでも十分です。太陽が出ていない日は、電気をつけて室内を明るくしましょう。

□朝食をきちんととろう！

毎日規則正しく朝食をとっていると、その1時間前から消化器官が働き始め、朝の目覚めを良くします。

朝食でとると良いのは「トリプトファン(大豆加工品、乳製品、ナッツ類、魚、肉、鶏卵、バナナなどに多く含まれる)」です。夜になると睡眠を促すメラトニンのもとになります。



日中の過ごし方



□しっかり体を動かそう！

運動不足だったり、運動をする時間帯が適当でないと、眠りにつきにくくなります。

規則的な運動は睡眠を深くします。ウォーキングなど軽く汗ばむ程度の運動を毎日30分くらい続けましょう。

体温は夕方から下がり始め、それとともに眠気が訪れます。そのため、運動は夕方前にすませておきましょう。

□仮眠は上手にする！

夕方以降の仮眠や長すぎる仮眠は、夜の睡眠に悪影響を与えます。仮眠をとる場合は午後12時～3時までに15～20分くらいの短い時間にしましょう。

□カフェインは夕方から控える！

コーヒー、紅茶、緑茶、ココア、チョコレート、栄養ドリンクなどには「カフェイン」が含まれています。カフェインには覚せい作用があるので、中途覚せいの回数を増やして、総睡眠時間を減らす恐れがあります。

カフェインの覚せい作用は3～4時間持続します。また利尿作用もあるので、尿意で目が覚める原因にもなります。カフェインを含むものをとる習慣がある人は、夕方からは控えるようにし、カフェインを含まない水や麦茶などを飲むようにしましょう。



夜の過ごし方



□夜ごはんは早めにとる！

就寝前に消化器官が活発に動いていると睡眠が妨げられます。夕食の消化には3～4時間かかるので、できれば就寝の3時間以上前に夕食を済ませます。

□夜食を食べる場合は少なめに！

就寝直前に夜食などをたくさん食べると、体温が上がって体が覚醒してしまいます。タンパク質の多い食べ物をとるとこの傾向が強くなるため、空腹で眠れないときには消化の良いものを少量とるようにします。

□眠る予定の3時間前からスマホやTVなど画面の明るいものを見ない。室内の照明をできるだけ暗くする！

スマホの画面の光や室内の照明で、脳が「昼間だ」と錯覚し、睡眠を促すメラトニンというホルモンの分泌量が抑制されてしまいます。眠る3時間前からはできる限り光を浴びないようにしましょう。

□お風呂はぬるま湯で。

お勧めの入浴時間帯は就寝の2～3時間前です。就寝までに体温が下がり深く眠れます。お勧めのお湯の温度は40℃程度のぬるめのお湯です。

就寝の直前に42℃以上のお湯につかると体温が上がり過ぎ、体が目覚めて、かえって入眠が妨げられてしまうので気をつけましょう。

