

ほけんだより No.5

ほけんのせんせいのつぶやき

今年は、まだまだ暑い日が続いています。行事が続き疲れている人も増えて、体調を崩す人が多いようです。早起き・朝ご飯・早寝を心がけ、三食バランスよく食べましょう。



命(心・体)について考える教育講演会がありました。

7月8日に1年生を対象に、命(心・体)について考える教育講演会がありました。熊本市北区の向陽台病院より、臨床心理士の渡邊美帆先生に来ていただき、「ぐっすりは、元気の源」～スイミンとココロとカラダ～について講演をしていただきました。日本人は、睡眠不足で、思春期のみなさんは、8時間から10時間寝ることが望ましいと話されました。以下、睡眠の役割とぐっすりスキルをまとめています。

睡眠の役割

- 脳のメンテナンス
- 記憶力アップ
- 学習能力アップ
- 疲労回復
- 免疫力アップ
- メンタル安定
- 肌がきれいになる

ぐっすりスキル

- 朝日をあびるべし
- 仮眠3箇条
- カフェインは元気の前借り
- お風呂は就寝1～2時間前
- 睡眠環境
- スマホと仲良く
- ナイトルーティーン



ぐっすりスキルについて少し詳しく説明します！！



【朝日をあびるべし】

- 体内時計は日光でリセットされ、約15時間後に眠くなる。
- 日光を浴びると、セロトニンが作られる。
- セロトニンからメラトニン（睡眠ホルモン）が作られる＝ぐっすり眠れる

【仮眠3箇条】

- 15時（午後3時）までに・・・それ以降は夜眠れなくなる。
- 20分程度・・・それ以上だと深い睡眠に入り、起きるのがだるくなる。アラームをかけておくと Good！
- 適切な体勢で・・・机に伏せる、ソファにもたれる、耳栓・アイマスクも良い。



【カフェインは元気の前借り】

- カフェインとは？食品成分の1つ
- 何に入っているの？
(コーヒー・紅茶・緑茶・コーラ・チョコレート・ココア・エナジードリンクなど)
- カフェインをとるとどうなるの？
眠気が覚める、集中力アップ、トイレが近くなる、胃が痛くなる、心臓がドキドキする
＊効果が一時的＊依存性がある（たくさんとらないと同じ効果が感じられない）＊効果が消えると疲れがくる。テスト前、試合前のエナジードリンクはおすすめしません。



【お風呂は就寝1～2時間前】

- 汗ばむ程度の温度（40℃程度）10～15分、全身お湯につかる。
- 入浴で、深部体温が上がり、その後1～2時間で下がることで眠気が起こる。
- 熱すぎると交換神経が刺激され目が覚める。寝る直前に入るなら38℃程度で。

【睡眠環境】「暗くて、静かで、朝まで適温」

- 暗くて（光）夜の照明は薄暗く。暗いとメラトニンが増えて眠くなる。強い光はメラトニンが抑制され目が覚める。
- 静かで（音）人間の聴覚は眠っている間も働く。音楽をかける場合はタイマーを使う。
- 朝まで適温（温度）冬は19～22℃、夏は23～26℃エアコンは朝までつけっぱなし推奨。

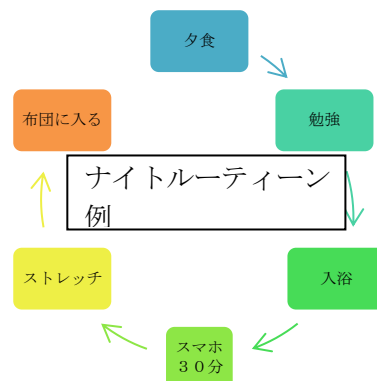
【スマホと仲良く】

- ブルーライトは覚醒作用がある。体内時計が「今は昼だ」と勘違いして、メラトニン分泌が抑制される。
- ナイトモード使用がお勧め。ブルーライトがカットされる。
- インタラクティブ（双方向性）なコンテンツは×。（脳が興奮する）
- *おすすめしないもの SNS ゲーム 動画 チャット
- *大丈夫なもの 自然の動画 何度も読んだ本 難しい、つまらないもの
- 寝る1時間前にはスマホもお休みを



【ナイトルーティーンのスズメ】入眠儀式

- 寝る前の行動を儀式化（ルーティーン化）すると眠りやすくなる
- 同じことを同じ順番で毎日繰り返す。
- 脳が「今から寝る」という睡眠スイッチとして覚え、眠りやすくなる。
- リラクセスできて自分に合ったことなら何でも良い。
（パジャマに着替える、好きな音楽を聴く、本を読む、ホットミルクを飲む、アロマ）



みなさんの感想より

自分の睡眠時間を振り返ることができました。この時間で学んだことは2つあります。

1つ目は、眠りたい時間の15時間前に起きることです。なかなか眠る時間のコントロールができなかったけど、今日の学びを活かし、自分に適した時間に寝ようと思います。

2つ目は、たくさん勉強しても、しっかり睡眠をとらないと意味がないということです。記憶に残っていないときは、睡眠をとらなきゃいけないというサインかなと考えました。自分に適した睡眠をとっていきます。（17歳女子）

僕は、朝起きたら、日光に当たろうと思いました。土曜日は朝10時に起きて、12時～1時まで日光に当たっていないときがあって、体内時計がリセットされていなくて、寝れなくなったの繰り返しから、少しずつ、体内時計を早めていけたらいいなと思いました。仮眠3箇条をしっかりと意識して、仮眠を試みようと思いました。その理由は、最近寝ているのに、まだ眠いということがあるからです。今日教わったことを覚えて、日々の生活に活かそうと思いました。（17歳男子）