

TEEN'S HEALTH

一月号

R3.1.8
芦北町立湯浦中学校
保健室：草 野

新年おめでとうございます。
どんな冬休みでしたか？元気に過ごせていましたか？
「今年は“もう～っ”といい年になりますように」と願うばかりです。
さあ、みんなで力を合わせて、笑顔いっぱいの3学期にして締めくくりましょう。

早起きは三文の得ってホント？

「早起きは三文の得」ということわざを聞いたことがありますか？

※ 得は“徳”の漢字を書くこともあります。

これは、朝早く起きれば、健康にもよく、仕事や勉強がはかどるので得をするということだそうです。

「三文」とは、江戸時代に使われた通貨の“一文銭”三枚のことで「ごくわずかな」という意味。
わずか（三文の価値）だとしても、得るものがあるということで、朝寝を戒める意味を込めて使われてきました。

学習や運動などで高いパフォーマンスをするために「規則的な生活」が大事であるということは、耳が痛いほど聞いたことがあると思います。この規則的な生活を獲得するポイントとなるのが「起床」です。
科学的な証明も困難な時代から伝わっている「早起きは三文の得」は、嘘ではないのです。

生活リズムを整えるポイントは… ズバリ!! 「起床」です。



★起床時刻を決めて起きる(一定にする)。

★起きたら太陽の光を浴びる。

・・・カーテンを開けるだけでもOK!

私たちの体には、朝の光を浴びたおよそ16時間後に眠たくなるという“時計遺伝子”というものがあります。



【朝起きるのがどうしても苦手な人へ、アドバイス】

◆自然に起きられるような工夫をしてみましょう。

その1 部屋のカーテンを少し開けて、太陽光が入るようにして寝る。

その2 起きる30分ぐらいに家の人に部屋の電気をつけてもらう。

◆しっかりと眠れるような環境づくりをしましょう。

その1 部屋の光量を減らす。・・・睡眠誘発物質「メラトニン」が体内でつくられます。
パソコンやスマホが発するブルーライトはその邪魔をするので、就寝前の利用はおすすめできません。

その2 就寝前の飲み物に気をつける。

・・・コーヒー、緑茶、紅茶、ココア、栄養・健康ドリンク剤などには寝つきが悪くなる「カフェイン」が多く含まれているので、就寝の3～4時間以内の摂取は控えた方がよいでしょう。



でも、大事なことは、夜にぐっすり眠れるように昼間にきちんと活動して生活することです。

1月は、保健委員会による「ヘルスマネジメントの取組」があります。冬休み、ダラダラ生活を送っていた人はリズムを立て直すチャンス。体調を確認しながら見直してみることが大事ですね。さあ、厳しい寒波の中での3連休になりますが、学校がある日と変わらない時間に起床するようにしておきましょう。(草野)

あがっても大丈夫です!!



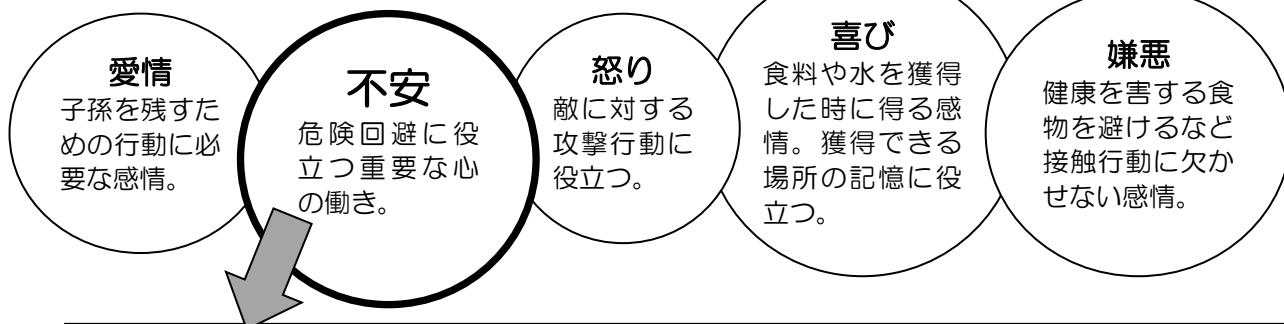
3年生はいよいよ受験シーズンの幕開け。2年生は生徒会活動や部活動でみんなの前に立つことも増えていくでしょう。1年生も、これまで以上に部活動等で活躍する出番が増えていきます。どれも緊張からあがってしまう場面でもあります。

今回は、この「あがり」について考えていきましょう。

そもそも、ヒトはなぜ感情をもつのか？

私たちは、プレッシャーによって不安が高まると「あがり」が起きます。人間は、不安以外にも愛情や喜び、怒り、嫌悪などの様々な感情をもっています。これらの感情は、人間が進化の過程で生き残るために必要な働きであるといわれています。

～ 私たちがもつ様々な感情 ～



〈“あがり”の症状とその理由〉

- 心拍数、呼吸数、血圧、筋緊張の高まり → 緊急事態に備え身体運動能力がスタンバイモードへ
- 手のひら・足の裏の発汗 → 敵から逃げるための手足のすべり止めの役割がオン状態に
- 食欲低下、唾液の減少、のどの渇き → 外敵から身を守るための緊急事態の備えが完了
- キョロキョロ視線、落ち着かない行動 → 敵や脅威刺激を見つけるための行動
- スポーツでは動きが小さく遅くなる → 安全を確保するための慎重な行動

〈“あがり”への対処法〉

その1 捉え方、考え方を变えて、感情をコントロールする。

- ・・・心臓の高鳴りや手足の発汗を感じたら、「サバイバル能力が高い証拠であり、今の自分の〇〇能力は高まっている」と考えよう。

その2 身体の状態を変える。

- ・・・人間は自分の感情を身体の状態から判断する機能をもつ。意識して例のような身体の状態をつくると、不安を低下させ自信を高めることにつながるよ。
(例) よい表情・姿勢、堂々とした歩き方・振る舞い、視線を固定、自信のある表情 など

その3 感覚刺激をコントロールして感情をコントロールする。

- ・・・空を見上げる、気分が乗る音楽を聴く、おいしいものを飲んだり食べたりする、筋弛緩法で体をほぐす、などの方法を試してみよう。



東山書房「健康教室」第842集

広島大学大学院 人間社会科学研究科 教授 関矢寛史先生の記事から

今回、「起床」と「あがり」について取り上げてみました。私たちの体ってホントによくできているよなと改めて感じました。色々なものが次々と登場してきて生活が便利になっていく中で、私たちの体もその環境に適応している部分と変わらない部分があって、おもしろいし不思議だと感じます。

本来、人間が持っている働きや仕組み、力を知ること、自分がもっている力を引き出し、高いパフォーマンスへとつなぐことができます。この記事がみんなの役に立てたら嬉しいです。