

千葉市立轟町中学校 保健室
令和7年1月号

新年あけましておめでとうございます。2025年は巳年、干支はヘビです。ヘビは縁起の良い動物で、脱皮をすることから「復活と再生」を表すとされています。私たちの体でも日々起っている復活と再生があるのですが、それは为什么呢？正解は、「睡眠」です。

睡眠中、体内では成長ホルモンが疲れた体と脳を元気にさせ（再生）、次の日に活動できる（復活）ようにしてくれます。成長ホルモンの分泌には、ぐっすり眠ることが大切。今年1年を元気に過ごすことができるよう、毎日しっかり睡眠をとってください。



とっても大切な

睡眠を見直そう！！

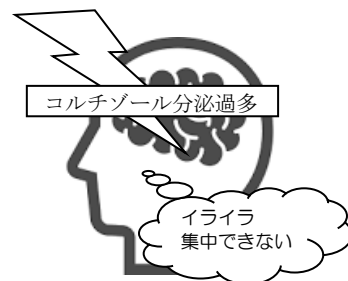
睡眠には、疲れた体と脳を元気にさせる以外にも、こんな効果があります。

睡眠の役割は「心身のメンテナンス」。私たちが眠っている間、体内では、体や自律神経系などの不具合を修復して、翌日の活動に備えています。 そして心身に様々な効果をもたらしてくれます。	疲労回復 睡眠中に分泌される成長ホルモンは、成長を促進するだけでなく、細胞のダメージを修復し、新陳代謝を促進し、疲労物質の排出を促します。 	自律神経の調整 睡眠が不足すると、体が活動するときに働く交感神経が優位な状態が長くなり、思考力の低下を引き起こしたり、不安感や抑うつ感を感じやすくなったりします。
記憶の定着 睡眠中に、大切な情報は記憶して定着・保持されます。嫌な感情や体験を、不要な記憶として整理する働きもあります。 	肥満防止 十分な睡眠がとれると、食欲を抑制して代謝を促進するレプチンというホルモンが分泌され、太りにくい体になります。 	美肌効果 睡眠中に分泌される成長ホルモンが、肌の修復や新陳代謝を促します。深い睡眠の時間が長いほど成長ホルモンが分泌されます。 

睡眠不足だと・・・ストレスに弱くなる！

ストレスを感じているとき、体内ではストレスと戦う大切なホルモンであるコルチゾールが分泌されています。ところが、慢性的な分泌が続くと、自律神経のバランスが崩れて集中力が低下したりイライラしやすくなったりします。

また、脳で記憶にかかわる海馬という部分が委縮し、抑うつや不眠の症状につながるとも言われています。睡眠不足もコルチゾールの分泌過多につながるため、ますますストレスに耐えられなくなるという悪循環が起こります。



よい眠りのためには・・・

- ☐ 毎日同じ時刻に起きる
- ☐ 規則正しい食事をする
- ☐ カフェインは夕方から控える
- ☐ 夜は明るい光を浴びないようにする
- ☐ 体温が下がる時が入眠しやすい
- ☐ 起床後、すぐに日の光を浴びて空を見る
- ☐ 昼寝をするなら10～30分程度にする
- ☐ 入浴はぬるめの湯にゆっくり入る
- ☐ 寝る前のスマホ使用は控える

モヤモヤを吹き飛ばせ!

みんなの
ストレス解消法は?

テストや受験が近づいてくると緊張してドキドキしたり、不安になったりしてしまうかもしれません。でもそれは悪いことではなく、がんばっている証拠です。しかし、その状態が長く続くと良くないので、無理をし過ぎず気分を変えてリフレッシュしましょう。



🎤 頭がぼおつとしたら 散歩に行く



机から少し離れるだけで、気分転換になります。外に行けない時は、首や肩を回すだけでもリフレッシュに。



🎤 気持ちが焦る時は深呼吸

焦ると呼吸が浅くなるので、深呼吸で落ち着きます。ポイントは「ちゃんと吐く」。3秒かけてゆっくり息を吐いたら、3秒かけて息を吸います。

🎤 「今」の気持ちを書いて リフレッシュ

モヤモヤしたら紙に「今」感じていることを書きます。文字でも絵でも、書きなぐりでも大丈夫。気持ちが落ち着いたり、新たな選択肢に気づけたりします。



🎤 集中力が切れたら 好きな音楽を聴きます

ポイントは何かをしながらではなく、集中して聴くこと。気分にあった好きな曲を選んで音楽にひたります。



🎤 笑って息抜き

バラエティー番組や動画などを見て笑います。笑うことには、免疫力が高まったり、脳が活性化したりと、リフレッシュできる以外にも嬉しい効果があります。

他にも友達と話す、温かい飲み物を飲むなど、ストレスを解消する方法はたくさんあります。

自分なりの方法を見つけて、ひと休める時間も大切にしましょう



猫背に なっていませんか?

寒くて気づいたら背中を丸めていた、なんてことはありませんか。自然なことではありますが、ずっと猫背のままだと体に悪い影響が出てしまいます。

猫背でいると...



頭痛や肩こりになる

腰痛になる

集中力が低くなる

太りやすくなる



お腹や首を温めたり、お腹に力を入れたりして猫背にならないように意識しましょう。

コタツで寝てはいけません!

人は頭より手足が温かいとリラックスするので、コタツに入るとウトウトしてしまいがち。そんなときに「寝るなら布団で寝なさい」と注意されたことがある人は多いと思います。でもそれにはちゃんと理由があります。



脱水症状になる

コタツは温かく、知らずに大量に汗をかきます。でも睡眠中は水分補給できないので脱水症状の危険があります。

風邪をひく

コタツに入っていると上半身と下半身の温度差が大きく体が混乱します。すると睡眠の質が悪くなり、免疫力が下がって風邪をひきやすくなります。

これを防ぐには工夫が必要です。タイマーを使って時々立ち上がるなど長時間入りっぱなしにならないようにしましょう。

