



平成28年10月13日
練馬区立開進第四中学校

記録的な豪雨や台風等、天候不順に悩まされた9月でしたが、やっと過ごしやすい天候になってきました。読書の秋、芸術の秋、食欲の秋と言われますが、その理由は、気候も穏やかになり、物事に集中して取り組む事が出来るからではないでしょうか。夏は暑くてやる気がでなかったことも、はかどるかもしれませんね。



睡眠のススメ

睡眠の効果は・・・？

「脳と体の疲れをとる」

人の脳は常に活発に活動しているためとても疲れています。その疲れをとるために睡眠が必要です。脳の疲れをとるには、体に疲れよりも数倍の睡眠が必要だと言われています。

「ストレスの解消」

ストレスを感じる状態は、脳が疲れている状態であるといわれています。「嫌なことも寝たら忘れた」という人がいるように、睡眠には嫌な記憶を消す働きがあります。

「体の成長や老化の防止」

睡眠中は成長ホルモンが分泌される貴重な時間です。成長期の体の成長にはとくに重要になりますが、大人にとっても、体の調子を整えたり、脂肪燃焼などの働きがあるため、質の良い睡眠をとることで、若さの維持、老化、肥満防止の予防にも役立ちます。

「病気の予防」

睡眠中に骨髄では血液がつけられている、血行が促進されるため、体が持つ病気や病理体への抵抗力や免疫力が高まります。また、睡眠中に分泌される成長ホルモンには、体組織の修復・再生、代謝を行う働きがあり、古くなったり傷ついた細胞などを治してくれます。

「記憶の定着、学習の効率化」

人の脳は睡眠中に、その日に起こった事や、学習したことを整理し、記憶としてためておく必要がある情報を定着させています。

「思春期は8.5時間以上」

中高生は8.5時間以上の睡眠をとると、うつや不安のリスクが低くなるという調査結果が発表されました。記事によると、集中力や生きがい、ストレスなどを尋ね、うつの症状を感じている割合と平日の睡眠時間を比べました。その結果、8.5～9.5時間の生徒のリスクが最も低かったそうです。

※睡眠が体に重要な役割を果たしていることが良くわかります。特に起きているときに、どんなに一生懸命に覚えたり、練習したことも、良い睡眠をとらなければ身につかないということです。学力アップのためにも、睡眠時間をきちんと確保するようにしてください。





目を大切に

一生、目を大切にするための7つの約束

1 スマートホン等を使い過ぎない

目の筋肉の長時間の緊張が良くない。まばたきの回数の減少も良くない。

2 栄養をきちんととる

特に目の健康に大切なのはビタミンA・B、タンパク質など。

3 紫外線をブロックする

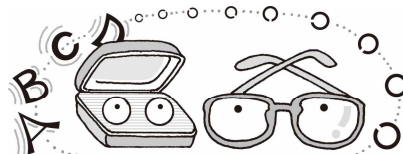
目の病気の原因になる紫外線は、帽子やサングラスでブロックする。

4 睡眠をたっぷりとる

5 運動する

6 眼科で定期健診

メガネやコンタクトレンズの度数を確認する。



時には泣くことも大切です！



涙の役割は大きく分けると3つの役割があります。第1の役割は、目の表面を保護したり、乾かないようにする「**基礎分泌**」です。角膜や結膜への栄養補給、まぶたを円滑に動かす潤滑油の役割をしています。第2の役割は目に入ってくる細菌やごみを除去して、感染やケガを防ぐ「**反射性分泌**」とよばれるものです。タマネギや煙などが目に入ったときにでる涙のことで。第3の役割は、感情が高ぶった時に出てくる涙で「**情動性分泌**」とよばれています。人が「泣く」というのはこの情動性分泌による涙を指します。情動性分泌による涙の効果は、①

ストレスを低下させる②心身をリラックスさせる③安眠効果が期待できる④再びやる気が出るようになるです。最近の研究では、「泣く」ことは「笑う」と同程度か、それ以上のストレス解消効果があることがわかっています。私は、先日「君の名は」の映画をみて泣いてしまいました。感動を味わうと同時に確かに、ストレスも解消できたような気がしました。みなさんも映画やドラマをみたり、本等を読んだりして上手に涙を流してストレスを解消させてくださいね。

