

# ほけんだより 2月

平成29年2月17日  
練馬区立開進第四中学校

春の初めの日とされている「立春」。立春を過ぎて最初に吹く強い南風は「春一番」と呼ばれています。この頃から、暖かい日と寒い日を繰り返しながら春が訪れます。体調管理に気をつけて過ごしましょう。春はすぐそこです。

## 睡眠は大切です！ (睡眠を科学で考える)

### 睡眠には2種類ある

睡眠中は浅い眠り（レム睡眠）と深い眠り（ノンレム睡眠）が交互に現れます。

脳が休む深い眠りのノンレム睡眠は眠ってから、約3時間のあいだにまとまって現れます。



### ノンレム睡眠は高度な眠り

からだを休める浅い眠りのレム睡眠は、魚類や両生類と同じ原始的な眠り。脳が大きく発達してから、脳を休めるノンレム睡眠が必要になったといわれます。



### 学習、記憶の整理

睡眠は脳の仕事の一つです。眠るとたくさんの種類の睡眠物質が出てきて、脳の細胞を修復したり、学習や記憶の整理をします。



### ストレスがあると眠れない？

ストレスがあると不眠になりやすいのは、ストレスのために出されるホルモンに、睡眠を押さえる働きがあるからです。



### 成長ホルモン

からだを点検して修理したり、成長に関わったりする「成長ホルモン」は深い眠りのあいだに多く現れます。より大切なのは眠りの質です。



### 体調不良だと誰でも眠くなる？

ウイルスや細菌に感染すると免疫細胞が活発に動きます。このとき誘われるように起こるのが発熱と眠気。からだは深い眠りで回復をはかろうとします。



### やる気のないときは睡眠をとるといい？

睡眠不足の時に感じる落ち込んだ気分ややる気のなさは、脳が休息を欲しがってるサインです。やる気のない時は寝て次の日頑張りましょう。



# そろそろ始めよう。花粉症対策。

「目がかゆい」「くしゃみが止まらない」「のどがかゆい」そんなつらい時期がやってきます。薬を飲む以外にも、自分で出来ることがあります。

<p><b>花粉症の症状は？</b></p>  <p>くしゃみ 目のかゆみ、充血 さらさらした鼻水</p>	<p><b>マスクをしよう</b></p>  <p>吸い込む花粉の量を、3分の1から6分の1に減らせます。花粉症でない人も花粉症になる心配がなくなります</p>	<p><b>上着はツルツル</b></p> <p>表面がでこぼこしていない上着を着ましょう。ツルツル上着は、花粉が付きにくいです。</p> 
<p><b>うがいをしよう</b></p>  <p>のどについた花粉を洗い流せます。</p>	<p><b>帽子をかぶろう</b></p>  <p>頭につきやすい花粉は、帽子で避けることができます</p>	<p><b>メガネをかけよう</b></p> <p>目に入る花粉を2分の1から3分の1まで減らせます</p> 
<p><b>顔を洗おう</b></p>  <p>花粉が付きやすい顔は、外から帰ったら顔を洗う事で落とす事が出来ます。</p>	<p><b>生活リズムも大切</b></p>  <p>早寝早起きで、リズムを整えましょう</p>	<p><b>花粉情報をチェック</b></p>  <p>テレビや新聞などで飛散量をチェックしましょう</p>

## 心の健康

最近一人で悩んでいませんか。そんな時は、誰かに「ちょっと聞いて」というてみてはどうですか。すぐには解決しなくても、気持ちを誰かに知ってもらっただけで、心が軽くなる場合があります。話しても解決するわけではないのですが、心を軽くすることは必要です。また、運動したり、歌を歌ったり聞いたり、自分の好きなことをすることで、心が軽くなる場合があります。自分に合った心の健康法をみつけて、心も健康に過ごしてください。

