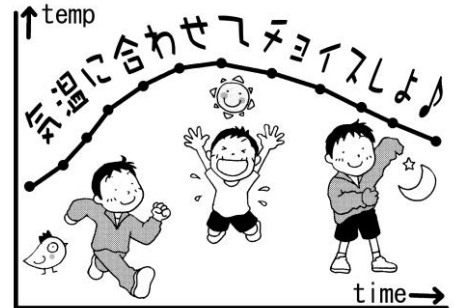


えがお

心身ともに健康になろう！
八坂中学校 保健室
保健だより
令和6年10月2日

今年は残暑がとても厳しかったですね。9月になっても30度を超える日が多く、疲れがなかなかとれない人も多かったのではないのでしょうか。10月に入り、朝晩の気温が下がって過ごしやすくなってきた反面、1日の気温差が激しい日もあると思います。衣服を上手に使用して調節をしましょう。

また、何をするにも気持ちの良い季節・・・秋を楽しんで生活をしましょう。



<<<<<睡眠の話>>>>>

保健室に来る体調不良の生徒には睡眠時間を確認します。睡眠が体と心とに与える影響はとても大きいからです。誰でも1度は寝不足による体調不良を経験したことがあるのではないのでしょうか？

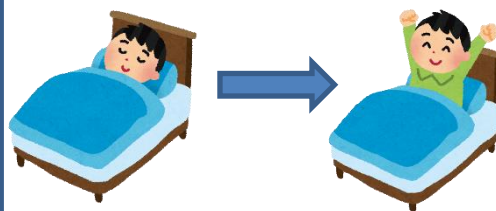
日本社会では夜型が進行し、就寝時間が年々遅くなっています。世界の国々と比較しても日本は最も睡眠時間が短い国です。日本の児童生徒の睡眠状況調査によると、平均就寝時刻は小学生で22時台、中学生で23時半、さらに、中高生を対象にした調査では1日の睡眠時間が6時間以下の生徒は全体の30.6%と、学年が上がるにつれて睡眠時間が短くなる傾向が明らかとなりました。

疲労回復にはREM睡眠とnon-REM睡眠という2つの睡眠相が深く関わっています。入眠すると浅いnon-REM睡眠から始まり、深いnon-REM睡眠を経て最も浅いREM睡眠へ至ります。一晩でこの周期を5~6回繰り返し、目が覚めます。深いnon-REM睡眠の時に成長ホルモンが分泌されます。成長ホルモンは、成長を促すだけでなく、傷ついた細胞の修復や免疫細胞の機能を強化する働きがあります。睡眠が不足すると体の成長が遅くなるだけでなく疲労が回復しきらず、倦怠感を引き起こしたり免疫がおちて風邪を引きやすくなるなどの影響が出ます。

睡眠は記憶の形成にも重要な役割を担っています。記憶の種類には2種類あり、スポーツの動作や楽器の演奏など体が覚える記憶と英単語や数学の定理など脳が学習したことを覚える記憶があります。また、睡眠には記憶を消し去る機能もあると言われていて、嫌なことや怖かったことを記憶として固定しないよう「寝て忘れる」ことで私たちの心と体を守ってくれているのです。

睡眠には・・・

- 1 疲労を回復する
 - 2 脳のメンテナンスをする
 - 3 記憶する
- の3つの役割があります。



脳は睡眠中にメンテナンスを行っています。睡眠を適切にとっていない状態は長時間シャットダウンせずに動いているパソコンと同じです。処理速度(思考のスピード)が遅くなったり不適切な処理(誤解や思い違い)を行ったりする危険があります。

成長期のみなさんにとって睡眠がとても大切であることがわかると思います。では、十分な睡眠をとるためにはどのようなことに気をつければ良いのでしょうか？(つづきは次号で！)



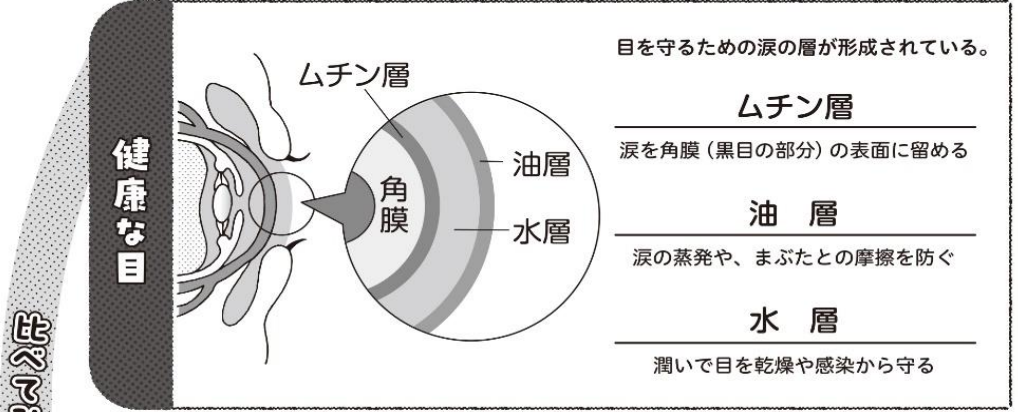
10月の保健目標：目を大切にしよう！



ドライアイに要注意

人は、8割～9割の情報を目から得ています。つまりそれだけ目をハードに働かせているということなのです。目が疲れ、体調がすぐれないときは、一度、生活環境をふり返ってみましょう。目は一生つきあっていくもの。生活を見直し、自分の目をいたわってあげましょう。

スマホやパソコン、コンタクトレンズ、エアコンの刺激などが原因で、目が乾燥してダメージを受けることがあります。最初は目が少し疲れたり乾いたりする「疲れ目」から始まり、そのまま同じ生活を続けるとドライアイになることも。



秋の恵みは

目にもいい！

- <目の健康にいい食べ物>
- 魚：さんま、さけ、さば、いわし、かき
 - 野菜：ほうれん草、かぼちゃ、ねぎ、にら
 - 果物：柿、みかん



これらの食べ物は、目の健康によいといわれるビタミンA、ビタミンB群、ビタミンCなどをたくさん含んでいます。おいしいうえに、目にもよいとはまさに秋の恵みですね。

<<<<<<10月18日（金）に貧血検査があります>>>>

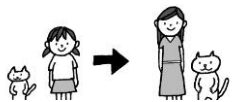
- 10月18日（金）に1年生の希望者を対象に貧血検査があります。
- 1 対象者 1年生 希望者（47名） 1組→2組→3組
 - 2 時間・場所 13：30～・保健室
 - 3 受け方 教室で上着を脱ぎ、両腕の袖を肘までまくる。
保健室の前に出席番号順に並び、注意事項を聞き、採血する。



Q、貧血になりやすい人は？

貧血 Q&A

A、成長期の子供 特に女子は注意が必要



9～18歳頃の子供は、身長が伸び、筋肉や血液量も増える時期なので、それだけ鉄分が必要になります。ところが、かたよった食事や無理なダイエットをしたりすると血液中の鉄分が不足し、貧血になりやすくなります。特に女子は月経が始まるなど大人の体に変化する時期なので注意が必要です。