

# ほけんだより7月

大阪府立大手前高等学校 保健室



最近は季節の移ろいが急激で、あっという間に本格的な夏到来です。今年も厳しい暑さになりそうで、熱中症が心配ですね。

7月10日から短縮授業になりますが、4月からずっと行事や考査が続いていたので、この機会に積極的にリラックス&リフレッシュして有意義な夏にしてくださいね。

## 正しい睡眠取れていますか？

ときどき保健室で「何時間寝れば大丈夫ですか？」と質問されることがあります。大手前生は超々忙しいのでなんとか時間を捻出しようと睡眠時間を削りがちです。でも、ちょっと待ってください！睡眠時間ってそんなに簡単に減らしてもよいのでしょうか？

眠っている間は何もしていない、無駄な時間だと思っている人はいませんか？

人間は眠っている間に心身のメンテナンスをしています。具体的には睡眠中に成長ホルモンが集中的に分泌されて、全身の組織が修復されます。みなさんの年代だと身体の成長も促されます。甲状腺刺激ホルモンも分泌されて全身の代謝が調整されますので、睡眠不足が続くと肥満になりやすくなります。脳においても神経の微細な構造が修復・成長し、脳内に蓄積された老廃物を除去します。大手前生にとってとても大切な記憶は睡眠中に整理されて定着するので、試験前に寝ずに勉強しても効果がありません。むしろ日々の勉強+しっかりとした睡眠が勉強の効率を向上させます。

こころのメンテナンスも睡眠中に行われます。睡眠中には情動が整理されるので、十分に睡眠を取ることでいらいらや気分の落ち込みなどを防ぎます。つまり睡眠は「心身ともに健康に生きるための全身のメンテナンスを行う時間」なのです。では睡眠にとって大切なものは何でしょうか。主に3つありますので、1つずつ確認してみましょう。

◎ **量**・・・個人差はありますが高校生では8.5時間程度が平均的な睡眠時間になります。意外と長いと思った人も多いのでは。自分の睡眠時間が足りているかどうかを知る一番簡単な方法は「授業中に居眠りをしてしまうかどうか。」もし居眠りをしてしまうのであれば睡眠時間が足りていないということになります。

◎ **質**・・・質の評価は難しいですが、起きたときに疲れが取れているか、眠っている最中に何度も目が覚めたりしないかなどがポイントです。睡眠時間の前半に深い眠りが集中して現れます。例えば睡眠時間は長くても夜中に何度も目が覚めるようであればよい睡眠とはいえません。睡眠の質を悪化させる主な原因は「カフェイン」「光」「適切でない温度」です。特にカフェインは摂取後3~7時間経過しても体内に残留しています。寝つきの悪い人は午後3時以降はカフェインを含む食品（コーヒー、紅茶、緑茶、ウーロン茶、ココア、チョコレート、コーラなど）は控えましょう。

◎ **リズム**・・・実は高校生期は生活リズムが一生を通じて一番夜型になることがわかっています。つまり、みなさん方は自然にしているとどんどん夜型になってしまいます。しかし学校生活は朝型なので、意識して（少し無理をして）朝型生活を送る必要があります。人間の身体には体内時計に従っておよそ25時間で活動の周期を刻む「概日リズム」というものがあります。（1日より約1時間長く、このズレを朝に太陽光を浴びることによって修正しています。）この体内のスケジュールをできるだけ乱さずにいることが大切です。概日リズムを乱す大きな原因の1つが「光」です。夜に明るい光の中に長くいると夜を感じられず、概日リズムが崩れて睡眠に大きな影響を与えます。特に青っぽい光（420~480nmの波長の光）には注意が必要です。太陽の光には青い光が多く含まれており、青い光を見ると私たちは「昼」と認識します。スマートフォンやパソコンのディスプレイなどに多用されているLEDはちょうど460nm前後の青い光を放出しています。寝る前にスマホやパソコンを使っていると睡眠に問題が生じるリスクが2~3倍高まります。



睡眠不足が続くと気持ちが落ち込んだり、いらいらしたり、やる気がなくなったりします。もちろん記憶力も落ちますので、勉強の成績もスポーツや芸術などの成果も上がりません。（この場合の記憶とは単なる暗記だけでなく、身体をうまく動かす方法などの記憶も含まれます）

夏休みももうすぐですが、生活習慣を乱さないで、正しい睡眠を取ってくださいね。

### 忙しい大手前生におすすめ ~パワーナップ(積極的短時間仮眠)~

2・3年生は知っていると思いますが、パワーナップとはアメリカの心理学者が提唱している短時間の積極的な仮眠のことです。仮眠する時間は15~20分。うとうととまどろんで、深い睡眠に入るまでの時間です。お昼過ぎの時間帯は誰も眠くなるもの。この時間にパワーナップを取ると、眠気が落ち着き、午後の作業効率がグンと上がります。

パワーナップのやり方は簡単で**午後3時までに15~20分の仮眠を横にならずに取るだけ**です。ちょっとお疲れ気味だったり、眠気の強いときには昼休みにパワーナップを取ると午後の授業もバッチリですよ。起きてすぐは少しぼんやりしているので、目が覚めたらストレッチなど少し身体を動かすと頭も身体もすっきりします。教室では眠れないという人は保健室に来てください。おすすめの場所にご案内します！



### ~ 健康診断の結果をお渡しします ~

7月の懇談で今年度の健康診断の結果一覧票をお渡しします。身長・体重など今年度の健康診断の結果が一目でわかります。ぜひ昨年度の結果と比べてみてください。体格は大きくなっていましたか？不自然な体重の増減はありませんか？また、受診を勧められた人はきちんと病院に行きましたか？特に歯科や眼科の受診を勧められた人でまだ病院に行っていない人は、この夏休み中に必ず受診して、結果を保健室に持って来て下さい。

健康状態のよかった人はこれからもよい状態を保てるように毎日の生活を送ってくださいね。

# ！急な大雨・雷・竜巻から身を守ろう！

朝は晴れていい天気だったのに、午後になったら天気が急変して突然の雷雨に・・・こんな経験をしたことはありませんか。この天気の急変の原因は、「積乱雲」という雲です。（積乱雲とは夏の風物詩でもある入道雲のことです。）発達した積乱雲は、時に「急な大雨」「雷」「ひょう」「竜巻」などの激しい気象現象を引き起こし、毎年のように死傷事故が起きています。被害に遭わないために、屋外での活動が予想されているときには天気予報をしっかりと確認しておくことが大切です。

天気予報で注意しなくてはいけないキーワードは「雷を伴う」「大気の状態が不安定」「竜巻などの激しい突風」などの言葉です。これらの言葉が使われていたら、天気の急変に備えておく必要があります。気象台では毎日 5 時、11 時、17 時に天気予報を発表しています。また先月からホームページでの気象情報の提供について雨・風・波などについて危険度を色分けし、警報が発令される可能性についても記載されています。7 月 4 日からは雨による災害発生の危険度の高まりを評価する技術（土壌雨量指数、表面雨量指数、流域雨量指数）を活用して、「大雨警報（浸水害）の危険度分布」及び「洪水警報の危険度分布」の提供が始まります。

屋外で活動しているときには気象情報をこまめに確認するとともに、空の変化にも注意が必要です。特に積乱雲が近づいているときには注意してください。積乱雲が近づくと、

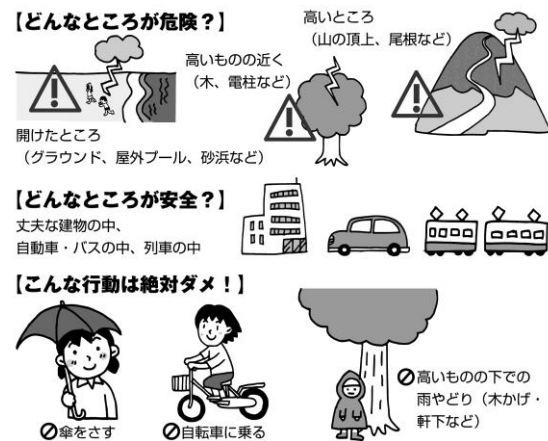
- 真っ黒い雲が近づき、周囲が急に暗くなる
- ヒヤッとした冷たい風が吹き出す
- 雷鳴が聞こえたり、雷光が見えたりする
- 大粒の雨や「ひょう」が降り出す

上記のような変化を感じ、このあと間もなく激しい雨と雷がやってくる可能性が高く、時には竜巻などの激しい突風が起きることもありますので、速やかに安全な場所に避難しましょう。

単独の積乱雲による激しい現象は、30 分から 1 時間程度で弱まることが多いため、気象情報を確認しながら、安全な場所で積乱雲が過ぎ去るのを待ちます。短時間に激しい大雨が降ると地下に水が流れ込むことがあるので、地上より上の階にいるようにしましょう。また、普段は水量の少ない河川でも上流で大雨が降ると突然水かさが増すことがあるので注意が必要です。雷のときは車や列車の中も安全ですが、竜巻の時には車も飛ばされてしまうので危険です。また、激しい風で飛んできたものが窓を突き破り、部屋にガラスが飛び散る恐れがあるので、窓には近づかず、テーブルの下など飛んでくるものから身を守る場所に避難しましょう。風雨が収まって雷が聞こえなくなっても 20 分くらいは無闇に外へ出ないでください。

災害は「まさか」ではなく「いつかは」起きるものであり、油断してはなりません。人には、「たぶん大丈夫」「自分は大丈夫」と自分に都合良く考えてしまう傾向（正常性バイアス）があります。いざという時はこのような考えは捨てて、危険の兆しを見つけたら、すぐに身を守る行動を取りましょう！

## 近づく雷鳴、要警戒！落雷対策



## リラックスする香り

### ～こころとからだに効くアロマ～

暑い日が続くとクーラーの効いた部屋は天国のようで、気づけばからだがかえって体調を崩してしまった・・・なんてことはありませんか。

冷えの改善にはお風呂が有効です。

「夏場はシャワーだけ」という人もいますが、暑い時期こそ湯船にゆっくり浸かりましょう。

お風呂の作用には「温熱」「浮力」「水圧」があります。湯船に浸かることでこれらの作用が併さって、全身の血行がよくなり、リラックスし、入浴後の睡眠の質が改善されるので、続けていくと身体のサイクルが整い、体調もよくなります。

副交感神経を高めてリラックスするには少しぬるめのお湯で 15～20 分、ゆっくりと全身浴をするのがおすすめ。入浴中に足指のストレッチや足にあるツボを刺激するとより一層効果的です。また、入浴時に精油を使って香りを活用すると一層リラクゼーションに役立ちますよ。



### ～ アロマテラピーを取り入れた

### かんたんに作れる入浴剤 ～



- ◎ **眼にもうれしいカラフルバスソルト**・・・甘さのある柑橘系の香りはリラックス効果が高く、精油の自然でやさしい黄色がソルトに移って視覚的なリラクゼーション効果もあります。
  - マンダリン精油 5 滴・プチグレン精油 2 滴・ベンゾイン精油 1 滴を天然塩 100g と混ぜ合わせる。出来上がったバスソルトは 1 回分（大さじ 1～2 杯）ずつ小分けにして使用する。（この分量で 3～6 回分できます。）

- ◎ **しゅわしゅわ楽しいバスボム**・・・鎮静効果が高く、お風呂に入れるとしゅわしゅわと溶けていく楽しいバスボムです。夏の日焼けで痛んだ肌にもおすすめです。

- ビニール袋に重曹大さじ 3 杯・クエン酸大さじ 2 杯を入れてよく混ぜ、

無水エタノール小さじ 1/2 杯・グリセリン 3～6 滴・ティートゥリー精油 1 滴・ラベンダー精油 2 滴を加えて軽く混ぜ合わせる。ビニール袋の口を閉じて、おにぎりを作るように丸く形作り、ビニール袋から出して、少し乾燥させてから使用する。（1 回分の分量です。）

☆ お菓子の型等を使って固めると、ちょっぴりおしゃれになりますよ。

