

ほけんしつだより

大阪府立大手前高校
No. 7
2016.9.15



“眠り”をあなたの力に

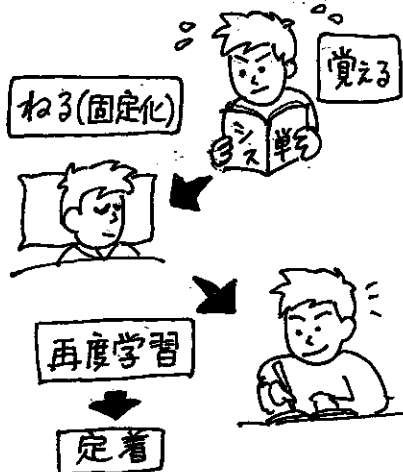
暑くて寝苦しい季節から、ようやく過ごしやすい季節になって来ました。布団に入ると一瞬で眠りに落ちるといふ人も多いとは思いますが、中には「うまく眠れない…」という話を保健室でちらほら耳にします。また、前期期末考査前ということもあり、やたら睡眠時間を削って勉強をしている人もいます。効率の良いやり方なのかどうか見直してみる必要があります。あなたの睡眠は、あなたの「能力」を最大限に発揮する戦力になっていますか……？

睡眠時間が5時間以下の人は要注意

睡眠時間が短いと認知機能や集中力が低下します。その結果、ミスをするが多くなります。睡眠時間が5時間を下回ると、学力やアスリートの競技においてもパフォーマンスが低下すると言われています。1日徹夜をすると睡眠の構造そのものが壊れてしまうので、正常な睡眠に戻るのに3~4日かかってしまいます。考査直前に焦って一夜漬けをすると、そのあとのテストに大きな弊害があるのです。テスト勉強は計画的にやってこそ、真の学力アップにつながるということです。

睡眠は学習能力をアップ

学習して覚えたものを脳内に記憶として定着（固定化）するのにも睡眠が大きく関わっています。例えば単語を暗記した後睡眠をとり、起きて再度学習すると記憶が定着しやすくなります。ただし睡眠不足のままだと記憶は定着しないので、日頃から睡眠の質を高めおくことが大切です。



体のリカバリーには「成長ホルモン」が鍵です

運動部で体をしっかり動かしている人の中にはなかなか疲労が抜けないという人もいます。疲労が溜まったままだと故障にもつながります。眠っている間に分泌される成長ホルモンは、身体を修復し、より強くする役割があります。成長ホルモンは寝始めから3時間の間、深い睡眠に入った時に多く分泌されるといわれています。心地よく眠りにつけるよう睡眠環境を整えて、遅くとも12時には寝るようにしましょう。



お昼寝を味方につけよう

～食後に眠たくなる「魔の時間」を克服するために～

お昼ご飯を食べた後、ウトウト眠たくなるのを避け集中して授業を受けるために、昼休みを利用したプチ昼寝（パワーナップ）がお勧めです。短時間の休息で疲労度が下がり、すっきりした頭で午後の授業を受けることができますよ。

脳の疲れをとるプチ昼寝（パワーナップ）のポイント

① 寝る時間は15～20分

20分以上寝ると深い眠りに入ってしまう、目覚めた時に、かえって気分が悪かったり、疲労感が残ったりします。15～20分程度の短い昼寝が最もリフレッシュ効果があります。

② 横にならない

パワーナップは横になる必要はありません。イスにもたれたり、机に伏せて寝るので十分です。



③ パワーナップ前にカフェインをとる

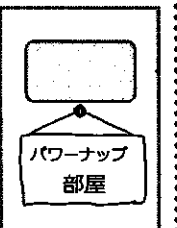
カフェインの覚醒効果は、服用して15～30分後に現れます。そこで、お昼寝前に緑茶、コーヒー、紅茶などを飲んでおくと、ちょうど目覚める頃にカフェインの効果が見えます。



④ 夕方は寝ない

パワーナップを夕方にとると夜の睡眠に影響を与えてしまいます。お昼～午後3時くらいまでの間にとるのが良いようです。

お昼休み、早めに昼食をとり、脳の休息時間を作ってみてください。勉強の効率が上がりますし、体育、部活の怪我の予防にもつながります。また、教室はうるさくて眠れない・・・という人は保健室へ来てください。静かに休める場所がありますよ。



📅 🏐 🏓 🏸 🏏 🏐 🏓 🏸 🏏 🏐 🏓 🏸 🏏

スポーツを頑張っている人へ

疲労回復やパフォーマンスを高めるために、何をどう食べるか？

高校生の時期は、運動量も増え、土日も活動を行っているクラブも多いでしょうから、慢性的な疲労を抱えている人も少なくないでしょう。日々の疲れをうまく回復しておかないと、故障につながったり、筋肉がつかない・パフォーマンスが上がらないなどの影響もあります。疲労回復には栄養と休息が必要です。栄養補給に関しては、「タイミング」と「何を食べるか」が今大切だとされています。

タイミング ~いつ食べるか~

栄養を補うタイミングで効果的なのは、運動直後です。運動直後は、体に蓄えていたエネルギーが減り、筋肉も運動でダメージを受けた状態です。この時できるだけ早く「炭水化物(糖質)」と「たんぱく質」を摂取することで運動モードから回復モードに切り替わります。疲れた筋肉の修復のためには、運動後30分以内に「補食」をとると効果的です。放課後の部活動直後や土日の練習後、自宅に帰り着くまでの間、長時間空腹のまま過ごしていませんか？部活動を終えてから自宅にたどり着くまで30分以上かかる人は、簡単に食べられるものを準備しておくといいでしょう。

『補食』 ~何を食べるか~

では、補食にどんなものを食べたらよいのでしょうか？みなさんにありがちなのはついお菓子をつまんでしまうこと。お菓子には糖質が含まれているのでエネルギーにはなりますが、糖質以外の栄養素がほとんど含まれていないので、食事代わりに食べてしまうと栄養バランスが崩れてしまいます。

お勧めは、おにぎりや甘くないパン、バナナ、牛乳、果汁100%ジュース、ゼリードリンク、またブロックタイプの総合栄養食品などです。ただし、補食はあくまでもつなぎの食事ですから、食べ過ぎないように注意が必要です。夕食が食べられなくなるとは意味がありません。

涼しくなってきたし部活後のおにぎりやバナナを持参するといいですよ。

コンビニで買うなら

サンドイッチ
ハム・卵・チーズ

鮭 ツナ そぼろなど

●糖質とたんぱく質が同時に摂れるのでお勧め●

お勧めの食材はこれ!! お肉を食べて疲労回復!!

鶏の胸肉 「イミダペプチド」が豊富

鶏の胸肉は疲労回復に効果のある食材として注目されています。鶏の胸肉に高濃度で含まれる「イミダペプチド(イミダソールジペプチド)」という成分に、体を疲れにくくさせ、疲れを回復する効果があるのです。胸肉の次にささみや手羽元にもイミダペプチドが多く含まれています。値段が安い点も魅力ですね。唐揚げや煮込み料理、蒸し料理などに使ってたくさん食べましょう。

鶏肉に比べると含有量は減ってしまうのですが、

- 豚もも肉
- カツオ
- マグロ

にもイミダペプチドがたくさん含まれています。

豚肉 ビタミンB1が豊富 クエン酸と一緒に摂りましょう

豚肉には、疲労回復において重要な役割を果たす「ビタミンB1」が多く含まれており、その量は、牛肉に含まれる量の約10倍です。また、豚肉をニンニク、ニラ、タマネギなどと食べると、体内のビタミンB1吸収率がグンと高まるので、疲労回復が促進されます。

豚肉とクエン酸を一緒に食べれば、疲労回復効果が上がります。クエン酸は柑橘類や梅干、トマト、お酢などに多く含まれているすっぱいと感じる成分の事。トンカツにレモン汁をかけたり豚の冷しゃぶにポン酢を付けたりするのは、理にかなった食べ方なのです。またトマトソースや梅肉も豚肉料理には相性の良い食材です。一方、豚肉料理とは別に、クエン酸の含まれる飲食物を献立に組み合わせるだけでもOK。たとえば食事の前後に梅干しやミカンを食べたり、といった手軽なことでも構いません。

抱え込まないで話していいんだよ

大手前には、小中学校の時からリーダー的存在でみんなから頼りにされたり、しっかりしてるね!と褒められてきた人が多いです。そのため自分の弱いところを出してはいけないと思って一人で悩みを抱え込んでいる人も少なくありません。モヤモヤした気持ちを言葉にすると、問題が整理され、「感情」に振り回されていただけのものが「解決思考」に切り替わることもあります。保健室ではゆっくりお話を聞いて気持ちを整理するお手伝いをしたいと思っています。また、スクールカウンセラーの予約も受け付けていますので、希望する人は保健室まで申し込んでください。

スクールカウンセラーの来校日(9~10月)

♡ 9月21日(水) 伊藤やよいカウンセラー ♡ ♡ 10月25日(火) 桶谷千晶カウンセラー ♡