

ほけんだより9月 がつ

大阪府立大手前高等学校 保健室



暑かった夏も終わりが近づき、日暮れの早さを実感するとともに、朝夕の風に秋を感じるようになってきました。今年6月の地震に続いて、大雨、そして台風と大きな災害が立て続けに起こり、家族で災害時の行動について話し合った人も多いのではないのでしょうか。台風の直後だったために予定されていた「おおさか880万人訓練」は中止と

なりましたが、実際に体を動かして訓練をしておくことはいざというときにとても役に立ちます。物の備えだけでなく、心の備えも大切です。「もしも」災害が起きたら、ではなく、災害が起きる可能性は「いつも」あります。どんなときにも「いつも」心の底で災害に対する備えを持っている、そんな人になってもらえたらいいなあと思います。

しっかり寝る

少し寝不足でも朝はとりあえず起きる

夏の疲れ バイバイ!

6:00

好きなことでリラックス～

しっかり食べる!

豚肉なんておススメです

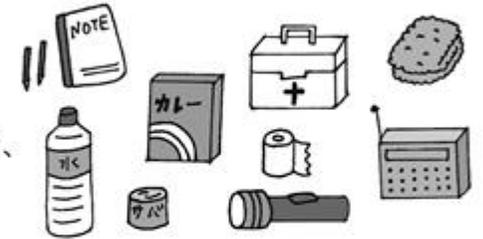
「もしも」に備え…非常持ち出し品について

災害時には身の安全を確保するため、いち早く避難する必要に迫られます。そのとき、どのようなものを持っていけばよいでしょう?

●一次持ち出し品

避難時にすぐ持ち出すべき必要最小限の備えて、最初の1日間をしのぐためのもの。

水、食料（調理不要なもの）、懐中電灯、携帯ラジオ、包帯など救急医療品、タオルなど生活用品。レジャーシートや筆記用具もあるとよい



●二次持ち出し品

避難した後で安全確認ができれば避難所へ持ち込むなど、数日間の避難生活に必要なもの。

水、食料（少し多めに）、カセットコンロ、衣類、毛布など生活用品



いずれも日頃からしっかりと準備をしておくことが原則です。「災害はいつかは必ず起きる」という意識を常にもっていただきたいですね。

今月のかおり

～こころとからだに効くアロマ～

さわやかな風と虫の音が心地よい秋の夜ですが、なかなか寝つけずに困っている…という人が時折います。今回はそんな眠れない夜のための「安眠枕」のレシピを。

乾燥させたラベンダー、バラの花（各1カップ）・ミント（1/2カップ）・砕いたクローブ（5粒）を、オレンジの精油を染みこませた爪楊枝3本で混ぜ合わせて10×20cmの四角い布袋に詰めます。枕元にこの枕を置いて休むと、仄かな香りが心地よい眠りを誘います。作るのはめんどくさい！という人は、オレンジとラベンダーの精油をディフューザーで部屋に漂わせたり、コットンに染みこませて枕元に置いてもOKです。但し！精油は香りが強いので、控えめに（香りがするかしないかぐらいで大丈夫です）使用してくださいね。



いつも忙しい大手前生へ ～ 最高の24時間の使い方 ～

Q. あなたの最も眠い時間と最も頭が冴えている時間はいつですか？

A. 脳のコンディションがいいと午前中に頭が冴え、夜に最も眠気を感じます。夜になると勉強が捗り、午前中に眠気がある人は、脳のリズムがずれている可能性が高いです。脳の理想の時間割に沿って生活することで、脳のリズムのズレを修正しましょう。

【 脳の理想の時間割 】

➤ **起床してすぐ：脳に光を届けて今日をスタート！**

生体リズムはきっちり 24 時間ではないので、スタートをそろえることが大切！起きたらすぐに窓際で 5 分、朝日を浴びましょう。光を浴びると睡眠ホルモンであるメラトニンの分泌がストップし、脳は朝が来たことを認識します。睡眠中には脳内で記憶の整理が行われます。朝ごはん前に前日に勉強したことを復習して記憶の定着を図りましょう。

➤ **通学中：脳の整理タイム！**

通学中は「脳内の整理」タイムに使うのがおすすめ。車窓からの景色を見てもなしに見ながらぼんやりしましょう。ボーっとしているように見えますが、この時、脳内では記憶をつなぎ合わせて考えをまとめています。

➤ **始業前：今日の予定を再確認！**

朝は男性でも女性でも男性ホルモン「テストステロン」の分泌が高まります。少し早めに登校し、授業が始まる前の朝勉で一日を積極的にスタートしましょう。

➤ **午前中：記憶力がアップし、脳の活動が活発に！**

午前中は最も記憶力が高まり、脳が活発に働く時間帯です。授業を積極的に聴いて、その場で脳内にインプットしていきましょう。白血球の働きが活発になり、免疫力が高まります。それによってメンタルもタフになりますので、ちょっと躊躇していることにチャレンジするなら午前中がおすすめです。もし、この時間帯に強い眠気があるようなら睡眠の量が足りないか、質が悪いサインです。自分の睡眠を見直しましょう。

➤ **お昼休み：脳にもちょっぴり休憩を！**

午前中の授業を頑張ったら、ランチの前に座ったまま 1 分間目を閉じる「戦略仮眠」にトライ。目を開けていると脳は見たものをどんどん分析してしまうので休憩できません。目を閉じて脳に情報を整理する時間を与えましょう。午前中に眠気が強かった人は、ランチ後に 15～20 分の短時間のお昼寝をするのもおすすめです。

➤ **午後：頭が働かなくなってくる時間帯！**

だんだんと脳内に睡眠物質が溜まり、頭が働きにくくなります。体を動かしたり、休み時間に目を閉じて短時間の休養を取ることで脳内に溜まった睡眠物質を分解し、すっきりと午後を過ごすことができます。



➤ **夕方：体温のピークを迎える時間帯！**

夕方になると深部体温が上がってきます。寝つきが悪い人はこの時間帯に体を動かして体温を上げておくと夜眠る前に深部体温が下がり、眠りに入りやすくなります。運動部以外の方は散歩をしたり、軽い運動をしたりして夕方に体温のピークを作りましょう。

➤ **夜：休息の時間！**

夕焼けの赤い光を浴びて夜を迎えると、本来、脳は休息の時間になります。一日中働いた脳を労わり、好きなことをして休息を取ることが一番ですが、大手前生はまだまだ休めないことが多いですね。一日の終わりになるほど脳が疲れて思考力が落ちてくるので、出来るだけ早い時間に思考力の要る勉強をして、その後は記憶力の要る勉強に切り替えるなど勉強の仕方を工夫しましょう。

➤ **就寝前：眠りのスタートをインプット！**

スマートフォンやパソコン、テレビなどの光は昼間の光に近いので、脳が夜を認識しづらくなります。眠る 1 時間前までには使用を止めて、部屋の明るさを落とすようにしましょう。脳は場所と行為をセットで記憶します。ベッドで読書をするとう脳はベッドに入るたびに読書に必要な脳を働かせるように覚えてしまいます。寝つきの悪い人はベッドに入るときには何も持たず、ここが「眠りのスタートライン」であることを脳に覚えこませましょう。就寝の儀式として翌朝おきたい時間を 3 回唱えて眠る自己覚醒法を使うと、すっきり目覚めるためのコルチゾールというホルモンの分泌をコントロールできるようになります。練習すると狙った時間帯に起きられるようになってきますので、寝起きの悪い人は試してみてください。

★ 昼間の眠気が強かったり、寝つきが悪い、眠りが浅いなどで困っている人は「睡眠日誌」をつけてみませんか？

下に睡眠日誌の例をあげています。夜眠る前に昼間の状態を記入し、朝起きたときに夜の睡眠について記入することで、自分の睡眠について確認します。詳しいことが知りたい人は保健室に来てくださいね。



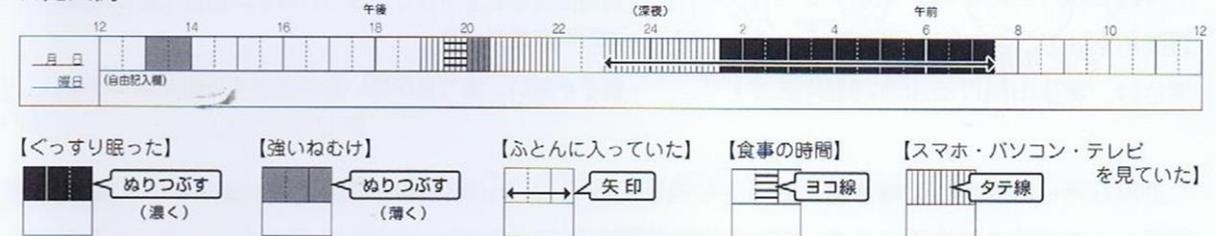
睡眠日誌



☆夜、眠る前に、昼間の状態を記入しましょう。
☆次の朝に、夜の睡眠について記入しましょう。

年 組 番 氏名

☆記入例



※自由記入欄には、夜中に目覚めた回数や目覚めた時の気分、昼間のねむけなどを記入しましょう。