

ほけんしつだより

大阪府立大手前高等学校

No. 6

2023年10月

かしこいからだとタフな心を

新学期がスタートしました。2年生は修学旅行の余韻に浸る間もなく、新クラス、スタート。新しいメンバーに若干の緊張もあるかもしれません。早く慣れるといいですね。1・3年生のみなさんは、文化祭や校外教授などを通じて、クラスメートとの関係もぐっと深まっていますことでしょう。今のクラスでの生活がさらに居心地の良いものになり、後期も元気に過ごせるよう応援しています。



この時期 寒暖差疲労にご用心

ようやく朝夕は過ごしやすくなってきましたが、昼間は暑い日もあったりして、この寒暖差が体にこたえることがあります。人間の体は自律神経の働きで体内を一定の状態にしようとして、エネルギーを消費することになりますが、寒暖差が大きい環境は体にとってストレスです。個人差はありますが、この、エネルギー消費が大きくて疲労が蓄積した状態を寒暖差疲労といいます。

寒暖差疲労の症状としては…

- ①冷え性（手足の冷えから体全体の冷えまで）
- ②肩こり、首こり、頭痛、めまい
- ③食欲不振、体のだるさ
- ④気分が落ち込む など



寒暖差疲労対策は

①体を外から温めましょう

- ・温めポイントは手首、足首、首、肩甲骨の中心の4つです。
- ・脱ぎ着しやすい服で体温調整を。登下校時は冷える日も増えています。カーディガンや上着で調節を。
- ・寝具をしっかりと使しましょう。特に首を冷やさない事は大切です。



②体を内から温めましょう

- ・夏野菜（きゅうり、トマトなど）は体を冷やすので、とりすぎないようにしましょう。
- ・冷たい飲み物は避け、温かいものや常温の飲み物を飲みましょう。
- ・しっかり噛んでゆっくり食べましょう。20回位咀嚼しましょう。



寒暖差疲労チェック

- 夏の暑さも冬の寒さも苦手
 - ずっと冷暖房が効いているなど、温度が一定の環境にいる時間が長い
 - 気温差が激しくなる季節の変わり目は体調を崩すことがある
 - 手や足など、体の一部が冷たく感じることもある
 - 寒い場所から暖かい場所へ移動すると顔がほてりやすい
 - 寝つきや寝起きが悪い
 - PC作業やスマホの使用時間が長い（4時間以上）
 - 肩こり、首こりがある
- *当てはまる項目が多いほど寒暖差疲労の可能性が高い

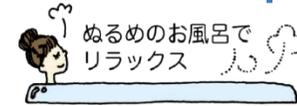
③ 呼吸

- ・呼吸に気を配ることはとても重要です。自律神経を簡単に整える方法が呼吸です。リラックスしたい時はゆっくりと深い呼吸を行いましょう。



④ 入浴

- ・入浴は体を効率的にあつためる良い方法です。血液やリンパの流れを改善したり、筋肉や関節をリラックスさせる作用があります。毎日しっかり湯船にかりましよう。



⑤ パソコン・スマホ

- ・使用時間を決めましょう。使用時間が長いほど、眼精疲労、首や肩のこりが出やすくなります。首肩こりが強いと自律神経が乱れ、寒暖差疲労が出やすくなります。

大事だよ！

睡眠の役割は、心とからだのメンテナンス



前期期末考査中、徹夜に近い睡眠不足でテスト中しんどくなった生徒がいました。せっかく頑張って勉強したのに、肝心のテストが受けられない状態になって、本人も「ちゃんと寝ないとだめですね」と残念そうでした。みなさんも多かれ少なかれ、テスト期間中は睡眠時間がいつもよりは減ってしまいがちだと思いますが、日常的に慢性の睡眠不足になっている人はいませんか。若いので体力があるし、少々睡眠を削っても乗り切れる！と過信しているかもしれませんが、身体的にもメンタル的にも睡眠は非常に大切です。

疲労の回復

高校生にとって大切な成長ホルモン。睡眠中に分泌されますが、骨や筋肉の成長促進だけでなく細胞のダメージを修復し、疲労物質の排出を促します。



肥満の予防

十分な睡眠は食欲を増進させるグレリンというホルモンを抑え、代謝を促進するレプチンを分泌させます。

記憶の整理

睡眠中に脳内が整理され、大切な情報は記憶として定着します。一方、いやな感情や出来事は不要な記憶として整理する働きも。

自律神経の調整

睡眠が不足すると、交感神経優位の状態が長くなり、思考力の低下を引き起こしたり、不安感や抑うつ感を起こしやすくなります。



睡眠が不足するほどストレスに弱くなるよ

お肌にも良い影響

成長ホルモンが肌を生まれ変わらせるターンオーバーを促進。睡眠ホルモンのメラトニンも肌の修復を促します。

