

ほけんたより 9月

平成 28 年 9 月 1 日
県立金沢二水高等学校
保健室

今月の保健目標

生活習慣を確立しよう

いよいよ夏休みも終わり 2 学期がスタートしました。夏の暑さによる「だるい」「疲れた」「食欲がない」「眠れない」など夏バテの症状は、秋になり朝晩涼しくなってくると一気に体の不調となって現れてきます。夏バテを解消するには規則正しい生活を送ることが最も効果があります。夏休みに乱れてしまった生活習慣をしっかりと整えて、目標に向かって取り組みましょう！

◎毎日、6時間以上睡眠をとっていますか？

睡眠の効果



疲労回復

人は深い眠りである「ノンレム睡眠時に脳を」、浅い眠りである「レム睡眠時に体を」それぞれ休息させて疲れをとっています。ノンレム睡眠時に分泌される成長ホルモンが体の細胞の新陳代謝を促して日中に傷ついた体の機能を修復します。

質の良い睡眠はノンレム睡眠 30 分、レム睡眠 60 分を 4 回繰り返すことで得られると言われています。90 分×4 回=360 分 ⇨ 最低 6 時間

ストレス解消

「寝たら嫌なことも忘れた」と言う人がいますが、睡眠は疲れた脳を休ませることができると、非常に効果的なストレス解消法です。睡眠が慢性的に不足するとストレスが徐々にたまり精神疾患や睡眠障害を発生することにつながります。

記憶の定着や集中力など学習能率アップ

脳は睡眠中に、その日の出来事や学習したことを整理して記憶する働きがあります。この効果はレム睡眠のときに発揮します。レム睡眠は就寝後 3 時間後から周期的に現れるので記憶の定着や学習効果を出すためには 3 時間以上の睡眠が必要です。

徹夜で勉強すると言う人がいますが、一般的に徹夜で勉強した場合、2 時間後には 7 割の情報を忘れ、8 時間経つと 9 割は記憶に残っていないというデータがあります。

また、「知りたい」「やってみたい」「頑張るぞ」というやる気を出したり何かに打ち込む、集中力を発揮するなどの働きをする「脳の前頭前野」は睡眠不足で機能が低下します。しっかり睡眠をとって効果的に勉強しましょう！

病気予防（免疫力アップ）

睡眠を促す睡眠ホルモンのメラトニンには、免疫力を向上させる働きがあります。睡眠時に白血球、赤血球、リンパ液が作られ、血行が促進されるため体の免疫力が高まります。また、成長ホルモンには体組織を修復・再生・代謝を行う働きがあり、古くなったり傷ついたりした細胞を治す効果があります

体の成長や老化防止

成長ホルモンは入眠直後に現れるノンレム睡眠時に多く分泌され体の成長を促します。

◎毎日、朝ごはんを食べていますか？朝ごはんの効果

朝食を摂ると脳にたっぷりエネルギー（ブドウ糖）の供給ができます。食べ物を噛むことで、口周囲の筋肉を動かし、味覚、嗅覚が刺激されます。その刺激は脳に伝達され、さまざまなホルモン分泌が促されると同時に、体のエネルギー代謝も活発化します。

きちんと朝食を摂ることは、脳の働きが活発になり、学習への効果が期待できます。また、エネルギー代謝が活発になり、肥満防止にも繋がります。

朝ごはんを食べるために気をつけたいこと

- ★ 夜更かしをしない（夜中の間食や睡眠不足で食欲がわかない、寝坊で食事の時間がとれない）
- ★ 炭水化物を必ず食べる（脳や身体のエネルギー補充）
- ★ 果物を食べる（身体の調子を整えるビタミンやミネラルが豊富！！）



保健室にかわいいお友達が仲間入りしました！！水槽が3つ。中にはグッピーが20匹以上います。最近は1週間に1回くらい赤ちゃんが生まれています（*_*）1回に10匹程生まれているようです。先日、エビの赤ちゃんも生まれました！

グッピーの世話は、男子バレー部のマネージャーがしてくれています(笑)



赤ちゃんわかるかな？



石川県高等学校生徒保健推進講習会

8月9日（火）総合スポーツセンターで開催されました。二水高校保健委員会は「食品添加物の効果と危険性」と題し、ジュース作りの実演と研究発表をしました。また、今年度は二水高校の発表回数が10回目を数え表彰を受けました(^_^)発表してくれた皆さんお疲れ様！！

ランチョンセミナー（3年生対象）

8月26日（金）12:35～13:05に開催。テーマは「受験生のストレス解消法について」でした。「この会に参加して癒されました」と嬉しい感想を頂きました♡興味のある方は保健室に資料があります！！

