

保健だより2月号



2017年2月6日発行
松山聖陵高等学校 保健課



まだ寒さの残る2月ですが、いち早く芽を出すのはふきのとう。かたい土の中からちょこんと元気よく頭を出す姿が、春の訪れを告げています。
「縮こまってないで、活動しようよ！」
いまの学年ももう少しで終わり。残りの日々を、背筋を伸ばして活動的に！

～日中と夜、体温調節について～

からだを温め、スイッチON

平熱が35度台といった「低体温」の人が増えています。そうではない人も、寒い冬は体温が低くなりがち。

●**低体温だと**…頭痛やダルさなど、「なんか調子悪いな…」の原因に。免疫力が落ちて、病気にかかりやすく、治りにくくなることも。また、血行が悪くなって脳に栄養が十分届かず、勉強にも影響が…。

●体温を上げるために

・ショウガ入りのスープなど、からだを温めるものを(特に朝ごはん！)

- ・ストレッチ
(血行が良くなります)
- ・うす着は厳禁！(おしやれよりも温かさ重視で)



「ぐっすり」の秘訣は体温に

赤ちゃんが眠くなると、手足がホカホカしてくるのを知っていますか？

人の体温は一日中同じではありません。体内時計に合わせて、昼間活動しているときには高く、夜は自然と低くなります。眠りに入る前、手足の温度が上がるのは、熱を外に逃がして、からだの中の温度を下げるため。

体温が下がるにつれて眠くなり、深い睡眠が訪れます。

眠りが浅い人は体温調整の見直しを

- ・電気毛布を朝までつけていませんか？
- ・部屋の暖房は強すぎませんか？
- ・寝る直前に熱いお風呂に入っていないですか？



睡眠を科学から考える ～睡眠って、なぜ、そんなに大事？～

睡眠には2種類ある



睡眠中は浅い眠り(レム睡眠)と深い眠り(ノンレム睡眠)が交互に現れます。
脳が休む深い眠りのノンレム睡眠は眠ってから、約3時間の間にまとまって現れます。

ノンレム睡眠は高度な眠り？

からだを休める浅い眠りのレム睡眠は、魚類や両生類と同じ原始的な眠り。脳が大きく発達してから、脳を休めるノンレム睡眠が必要になったと言われます。



睡眠の〇×クイズ

	<p>Q. 睡眠は脳の活動休止？</p> <p>A. ×</p> <p>睡眠は脳の仕事のひとつです。眠るとたくさんの種類の睡眠物質が出てきて、脳の細胞を修復したり、学習や記憶の整理をします。</p>
<p>Q. 長く眠るほど身長は伸びる？</p> <p>A. ×</p> <p>からだを点検して修理したり、成長に関わったりする「成長ホルモン」は、深い眠りのあいだに多く現れます。より大切なのは眠りの質。</p>	<p>Q. 体調が悪いと誰でも眠くなる？</p> <p>A. ○</p> <p>ウイルスや細菌に感染すると免疫細胞が活発に働きます。このとき誘われるように起こるのが発熱と眠気。からだは深い眠りで回復をはかろうとします。</p>
<p>Q. ストレスがあると眠れない？</p> <p>A. ○</p> <p>ストレスがあると不眠になりやすいのは、ストレスのために出されるホルモンに、睡眠を抑えるはたらきがあるからです。</p>	<p>Q. やる気のない時は睡眠をとるといい？</p> <p>A. ○</p> <p>睡眠不足の時に感じる、落ち込んだやる気のなさは、脳が休息をほしがっているサインです。</p>