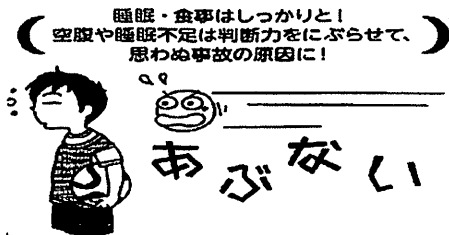


保健だより

2015. 9 No. 5 福島高校 保健室

風邪症状による不調での来室者が増えています。雨と低温が続く天候のせいもあるでしょうか。

梅宛祭や期末考査とエネルギーを注いで取り組むことが続いています。乗り切るためには自分にとって必要な休養(睡眠)と栄養(食事)をとることが大切です。



保健委員会 1 年生 睡眠に関する啓発活動展開中



「実は知らない睡眠のリアル」

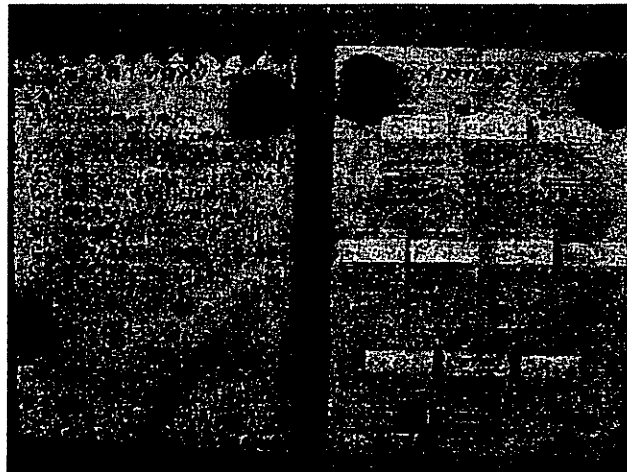
昨年度実施した「健康に関する調査」の結果、本校生の健康課題のひとつに「睡眠の質と時間の確保」が挙げられたことから活動を展開しています。保健室前の掲示物は見ていただきましたか？そのクイズから一部紹介します。

Q: 帰宅した後、夕方に仮眠をとると勉強の効率が上がる？

A: X

夕方仮眠をとることで、その後頭がすっきりしますが、その分夜寝るのが遅くなり、体内時計のリズムが夜型化することになります。夜の眠りが浅くなり、結局睡眠不足をもたらします。学校から帰宅後に 30 分以上の仮眠をとっている子どもほど、寝る時刻が遅く、午前中眠気を感じたり、調子が悪いと感じたりすることが多い結果が出ています。

午後 3 時前までの時間帯に 20 分以内でとる「短い昼寝」は、午後の眠気予防に効果があり、夜の睡眠に対する影響も小さいそうです。このときベッドで長く眠ると眠りが深くなり、起きた時に頭がぼんやりするため、短く浅く眠ることがポイントです。昼休みに 5 分間の仮眠は効果がありそうです。



保健室前に掲示中です！！

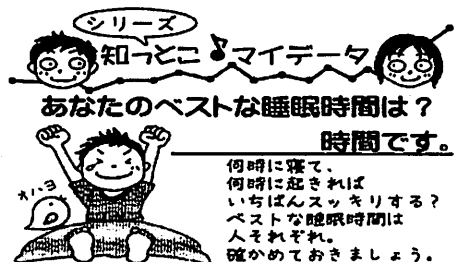
Q: 試験前日はなるべく遅くまで眠らないで勉強したほうがよい？

A: X (試験前「寝ると覚えたことを忘れそう」と不安になることはあるかもしれませんが・・・)

人はレム睡眠とノンレム睡眠の 2 種類が寝ている間交互に約 90 分の周期で繰り返されています。

眠って最初に現れるのはノンレム睡眠で、次に現れるレム睡眠中に脳が記憶の整理や定着を行います。レム睡眠はノンレム睡眠をしっかりとった後に多く出現することから睡眠時間を確保することが必要です。

記憶した後に起きているのと、記憶した直後に睡眠をとった場合を比べると、直後に睡眠をとった場合の方が覚えたことを忘れにくくなるという調査結果もあります。

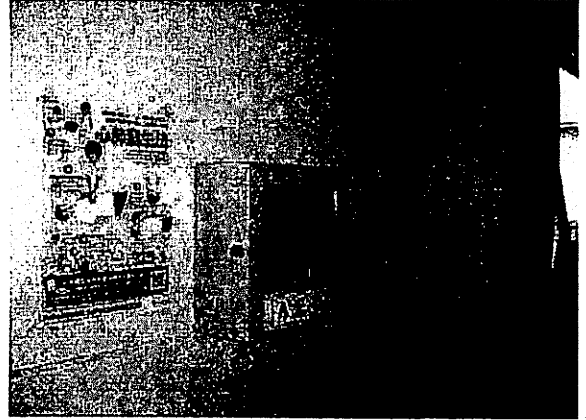
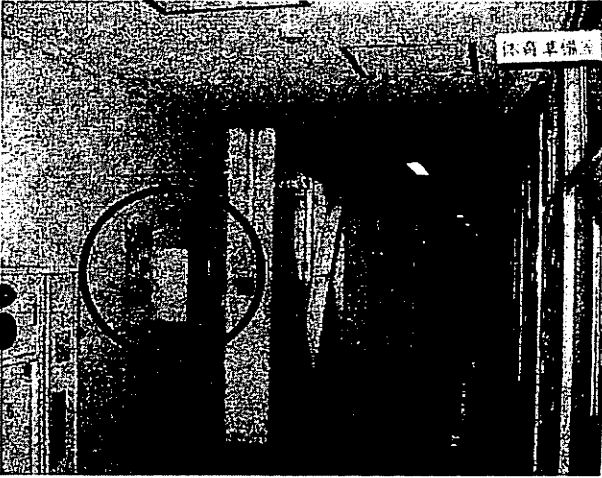


文部科学省からの啓発資料

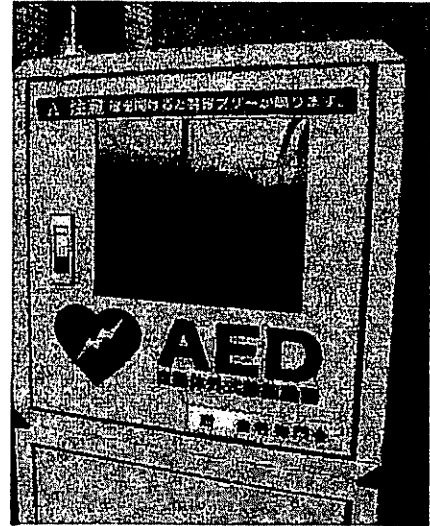
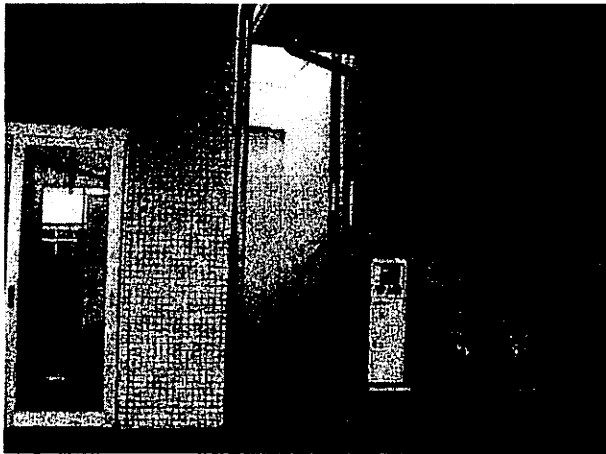
「早寝早起き朝ごはんて輝く君の未来～睡眠リズムを整えよう～」を参考、引用して作成しています。

9月9日は救急の日 「校内のAED設置場所が変わりました。」

- ・ 1台は体育準備室前の廊下（2棟1F）



- ・ 2台目が新校舎ピロティーに設置されました。「歯科梅門会」から寄贈されました。



いざという時、使えるように普段から AED の設置場所を確認しておくことが大切です。もし倒れた人を発見し、意識や呼吸があるかないか「わからない、迷う」時でも、胸骨圧迫を開始し 119 番通報と AED の手配をしてください。 AED の使用方法を詳しく知りたい時は、日本赤十字社の動画「一次救命処置 (BLS) ～心肺蘇生と AED～」が参考になります。 <http://youtu.be/qYea586 U9s>



ほけんしつ抄④

保健委員会で使用した睡眠リズムに関する啓発資料に、「女性の場合、生殖機能が発達する思春期に夜型化すると、不安定な生理機能のまま固まってしまう。朝型ほど月経周期が安定し、月経痛や月経期前症候群の症状が軽いというデータがある」と書かれていました。保健室で「高校に入ってからが月経痛がひどくなった」という話をきくことがありますが、生活のリズム(睡眠のとり方)とも関係しているかもしれません。睡眠の問題が人に与える影響の大きさについて科学的に解明されるようになってきていますが、それは我々が思っている以上です。可能な限りやるべき事を早めに済ませ、夜は早めに寝る、又は、夜早めに寝て、翌朝の時間帯を活用する朝型の生活に切り替えることがよいようです。