



1月に入ってから、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ、感染性胃腸炎の報告が続いています。引き続き感染症対策(換気・手洗い)をお願いします。また体調不良で保健室に来室する生徒の中には、「寝ても疲れがとれない」「朝起きられない」「寝付けない」など、睡眠について問題を抱えている場合があります。

自分の睡眠習慣について見直し、良質な睡眠がとれるように心がけるようにしましょう。

日中の集中力を高める睡眠の効果について

*睡眠の役割

睡眠には心身を休養させ、脳や体を成長させる重要な働きがあります。特に思春期では、7~8 時間程度の睡眠時間の確保が必要とされています。

★睡眠の役割★

体の回復と成長

脳の記憶の整理と定着



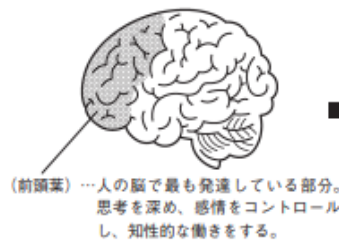
食欲のコントロール

免疫力の向上

精神の安定

*睡眠不足が続くと脳の働きも低下します

睡眠時間が不足していると、脳にも影響を与えます。特に脳の大部分を占める前頭葉の働きが低下すると、日常でもストレスを抱えやすくなります。



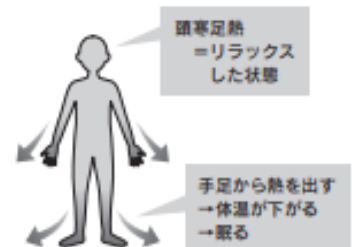
- ・イライラする
- ・集中力の低下
- ・記憶、学習能力の低下
- ・推理力やひらめき力の低下
- ・人の気持ちなどを推し量る能力の低下









*快眠の条件：

- ①脳が興奮していないこと ②体温がスムーズにさがること

寝る前にリラックスして過ごす、手足が温かくなり、熱を外に逃がして体温が下降します。体温がスムーズに下がっていくことで、入眠を円滑にします。



*良質な睡眠につながる1日の過ごし方

<p>①朝、目覚めたら朝日を浴びる</p> 	<p>②朝食をしっかり食べる</p> <p>おすすめの食材 ヨーグルト、バナナ、納豆、のり、魚介類など</p> 	<p>③外で運動をする</p> 
<p>④眠気を感じる時は 10 分ほど仮眠する。</p> <p>注意 夕方以降は仮眠しない</p> <p>寝具などに机に伏せて目を閉じるだけでもOK</p> 	<p>⑤就寝 1~2 時間前までに入浴する</p> <p>38度~41度のお湯にゆっくりつかろう</p> 	<p>⑥就寝 1 時間前には、明かりを調節し、ゆったりとした気持ちで過ごす。</p> 

このほかに、平日と休日の起床時刻を 2 時間以上ずらさないことも大切です。

*立ちくらみなどを起こす起立性調節障害について

一日のうち午前中に体調不良が起きることが続く人は、血圧の低下と脳血流の減少が原因で起こる起立性調節障害(OD)かもしれません。下記の症状がある人は、医療機関へ相談に行きましょう。

起立性調節障害(OD)の身体症状

1. 立ちくらみやめまいを起こしやすい
2. 立っていると気持ちが悪くなる ひどくなると倒れる
3. 入浴時や嫌なことを見聞きすると気持ちが悪くなる
4. 少し動くと動悸あるいは息切れがする
5. 朝なかなか起きられず、午前中調子が悪い
6. 顔色が青白い
7. 食欲不振
8. 時々おへそ周りがひどく痛む
9. 疲れやすい
10. 頭痛がおこりやすい
11. 乗り物に酔いやすい

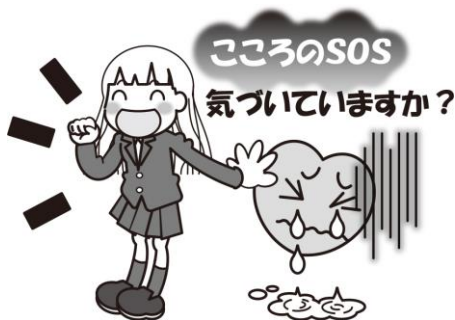
不快な症状が3つ以上長く続いている人、起立性調節障害(OD)の可能性あります。

▼注意：「朝、起きられない」に隠れる問題

「朝、起きられない」には、体や心の問題など様々な背景があることが考えられます。睡眠習慣を見直しても、症状が続く、日常生活に支障をきたしている場合は、治療が必要な場合もありますので、医療機関に相談にいきましょう。



～参考：少年写真新聞社 ほけん通信 1/18号 6/18号



こころのSOS
気づいていますか？

心や体の SOS に気付いたら早い対処が大切です。
一人で頑張りすぎず、友達や家族に話してみましょう。

【公的な相談機関】

- 24 時間子ども SOS ダイヤル(親子ホットライン)
0120-0-78310(24 時間対応)
- 長崎県子ども・若者総合センター(ゆめおす) 095-824-6325
- 長崎いのちの電話 095-842-4343 0120-783-556

*スクールカウンセラーの先生に相談したい場合は、担任の先生が保健室へ伝えてください。

呼吸を整える

ストレスがあったり、緊張している状態のときは、呼吸は浅く・速いものになります。反対にリラックスしているときは、深く・ゆったりとしたものになります。

意識して、深く・ゆったりと呼吸をすることによって、リラックスすることができます。



①おへその下に手をあてて、体の力を抜いたまま、口からゆっくりと息を長く吐いていく(下腹部をへこませる感じで)。



②苦しくならないところで、下腹部をふくらませる気持ちで、鼻から息を自然に吸っていき。①～②を5～10分行なう。