

# 保健だより

2月号

\*2月の予定\*  
28日(火) スクールカウンセラー来校

平成29年2月3日  
百合丘高等学校 保健室

今回は、睡眠について特集しています！保健委員の人たちも文化祭で発表してくれましたね！保健委員会の百合高生に対するアンケートで、寝るのが夜1時過ぎになった人の理由が多かったのは、スマホの使用（SNS や通話）、Youtube、ゲーム（男子に多い）、テレビ、勉強（3年生に多い）、寝たけれど眠れなかった等です。保健室にも「夜眠れなくて体調不良」という生徒がよく来ます。睡眠についてなんらかの悩みを持つ人は多いのではないのでしょうか？普段の自分の生活を見直してみましょう！

## 快適な眠りをあなたに

### ★前半と後半で変わる睡眠のメリット★

しっかりと睡眠をとると、目覚めたとき「今日も一日頑張ろう」という気持ちになりませんか？それはなぜかという、眠っている間にさまざまな修復作業が行われているからです。一般的に眠りに入るとすぐに深い眠りが訪れ、後半には浅い眠りが増えますが、それぞれ働きが違います。

#### 深い眠り（ノンレム睡眠）

身体も脳も眠っている  
「身体をつくる」作業

- ・成長ホルモンが分泌される
- ・骨格筋をつくる
- ・免疫力をアップさせる

#### 浅い眠り（レム睡眠）

脳は活動している「脳の整理」作業

- ・記憶を必要と不要に振り分けて**固定**する
- ・昼間の**学習や経験**を整理する
- ・好ましくない記憶を奥にしまい、**心を安定**させる

夜は遅くまで勉強するより  
しっかりと寝た方が  
勉強の内容が定着する！

### ★理想の睡眠時間は…？★

深い眠り  
約3時間

浅い眠り  
約3時間

目覚め  
約1時間

7時間の  
睡眠が理想！

### ★目覚めや寝つきをよくするには…？★

生活のリズムを整えることが大切！

すっきり  
起きて

しっかり  
食べて

ぐっすり  
眠る

#### ●起床時間と就寝時間を決める

毎朝できるだけ同じ時間に起きる習慣をつけましょう。夜自然に眠くなり、良い睡眠につながります。

●朝起きたら、太陽の光を浴びよう  
精神を安定させる脳内物質（セロトニン）や、1日元気に活動するために必要なホルモンが、太陽の光を浴びることで大量に分泌されます。

#### ●朝食こそ「たんぱく質」

心と身体を健康に保つ脳内物質（セロトニン）は朝に分泌されます。その原料となるたんぱく質（肉、魚、卵、大豆、乳製品など）を朝食でしっかりととりましょう。朝食と昼食はしっかりと、夕食を軽めにする、内臓への負担が減り睡眠の質が向上します。

#### ●眠る環境を整えよう

寝る前にスマホやパソコンなどを見る人が多いですが、脳が覚醒して眠れなくなります。寝る前は照明を暗くにして、スマホの代わりに…①心地よい音楽をかける②ストレッチする③読書をする④好きな香りで気持ちを落ち着かせる等をして眠る準備をしましょう。入浴時お湯の温度は40℃前後がよいです。

## インフルエンザ流行警報発令！！～感染症情報センターより～

川崎市では、1月16日～1月22日の期間でインフルエンザの1医療機関当たりの患者報告数が33.23人となり、市内に流行発生警報を発令しました。インフルエンザにかからない、拡げないために、**予防対策を心がけましょう。**



①手洗いうがい



②マスクの着用



③換気

### インフルエンザ予防方法



④バランスのよい食事



⑤十分な休養



⑥湿度の維持



⑦人混みや繁華街への外出を避ける

### 環境衛生検査

### 結果速報！

	二酸化炭素濃度	基準値（1500ppm 以内）との比較
A 教室	2000ppm	基準値の約 1.3 倍！
B 教室	2000ppm	基準値の約 1.3 倍！
C 教室	1500ppm	基準値ギリギリ！



休み時間の10分間を使って換気しましょう！

この結果の意味は…ずっと同じ空気が教室内に留まっていること、つまりウイルスや細菌が教室内にたくさん留まっているということです。インフルエンザや感染性胃腸炎が流行ってきています。感染症の拡大を防ぐためにも**1時間に1回は換気してください**。換気すると教室は冷えますが、体を動かして温める等の方法をとって対処しましょう！換気は窓を一枚開けるだけではできません。風の通り道をつくるために**複数の窓を開けて廊下のドアも開けましょう**。