

保健だより

高島高等学校 保健室

2023. 3. 20

しっかり眠って心身を健康に

ストレスに負けない体をつくる睡眠

睡眠の役割

私たちが眠っている間、体の中ではメンテナンスが行われており、脳や内臓、自律神経系などの不具合を修復して翌日の活動に備えています。寝ている間は何もしていない時間ではありません。心身にさまざまな効果をもたらしている大切な時間です。

○疲労回復

睡眠中に分泌される成長ホルモンは骨や筋肉の成長促進だけでなく、細胞のダメージを修復し、新陳代謝を高めて疲労物質を体から追い出そうとしてくれます。

○記憶の整理

睡眠中に脳内が整理され、大切な情報は記憶として定着・保持されます。一方、嫌な感情やできごとは、不要な記憶として整理する働きもあります。

○自律神経の調整

睡眠が不足すると交感神経の働きが活発が続き、思考力の低下を引き起こしたり、不安感や抑うつ感などを起こしやすくなります。

○肥満の予防

十分な睡眠は食欲を増進させるグレリンというホルモンをおさえ、食欲を抑制して代謝を促進するレプチンを分泌させます。

○美肌効果

成長ホルモンが肌を生まれ変わらせるターンオーバーを促進してくれます。また、睡眠ホルモンのメラトニンが持つ強力な抗酸化作用で肌の老化を防ぎます。

睡眠不足が続くと。

睡眠が不足するほど、ストレスに弱くなります。自律神経のバランスがくずれて集中力が低下したり、イライラしやすくなります。脳では記憶にかかわる海馬という部位が委縮し抑うつや不眠などの症状につながるともいわれています。

よりよく眠る

睡眠は体温リズムと密接な関係があります。体温が下がることで寝つきやすくなります。寝る直前の激しい運動や熱いお風呂は体温を上げすぎて逆効果です。

また、寝る前にブルーライトを浴びることはメラトニンの分泌を抑え、寝つきが遅くなります。寝る1時間前は①パソコン・スマホなどの使用を減らす、②明るい場所への外出はやめ、部屋の明かりを控えめにするなどの工夫が必要です。睡眠のリズムを整えるためには、朝は太陽の光を浴びることが大切です。昼寝は睡眠リズムを狂わせ、眠りを浅くするので控えましょう。もし、昼寝するとしたら15時まで、20分以内の短いものにしましょう。

スポーツ振興センター手続きの変更について

学校管理下で起こったけがについて受診し 1500 円以上の負担があった場合は、スポーツ振興センターに申請をすると医療費の給付を受けられます。

令和 5 年度より、高校生までの医療費無償化に伴いまして、学校管理下のけがで受診した際の利用方法が変わります。

かかった医療機関で従来通り、医療費（3 割負担分）をお支払いいただき、後日スポーツ振興センターに申請を出すこととなります。

学校でのケガ（登下校や部活動含む）で受診する場合はその旨を医療機関にお伝えくださるようお願いいたします。その際は保健室に受診したことをお知らせください。手続きに必要な書類をお渡しいたします。

ご不明な点等ございましたら、保健室まで連絡をお願いいたします。