



R6. 2. 2 瓦葺中学校 保健室

2月は旧暦で「如月(きさらぎ)」といいます。語源は諸説ありますが、「寒さで着物をさらに重ねて着るから(衣更着)」という意味もあるそうです。衣服で体温を調節し、冬を乗り越える知恵は、今も昔も一緒ですね。

よい睡眠に大切な「質」・「量」・「光」



睡眠には、脳や身体の休養、疲労回復、免疫機能の増加、記憶の定着、感情整理など多くの重要な役割があります。ただ眠るのではなく、よりよい睡眠にするためには「質」・「量」・「光」が大切です。

質 → 熟睡している状態がベストです。時間は十分寝ているのに「ぐっすり眠れない」、「眠っても疲れがとれない」ときは、睡眠の質に何か問題があるかもしれません。

【睡眠の質を悪化させる原因】他にもありますが、一部を紹介します。
*カフェイン摂取・・・コーヒー以外にも、紅茶やウーロン茶、ほうじ茶などにもカフェインは多く含まれています。眠る前のカフェイン摂取は避けた方がいいでしょう。

注意



*睡眠中の光 *環境(暑すぎる/寒すぎる) *うつなどの精神疾患
*扁桃肥大や肥満などによる睡眠呼吸障害

量 → 生物学的に、中学生に必要な睡眠時間は8~9時間!しかし、習い事や学習塾など、忙しい現代の中学生に9時間はなかなか難しいと思います。「普段より30分~1時間早く寝る」など、できる限り9時間睡眠に近づける努力をしてみてください。ちなみに、昼間にウトウトしてしまう人は睡眠時間が足りていない目安だそうです。

光 → 「夜に眠くなり、朝が来ると目覚める」というリズムを作るためには「光」が大切です。太陽が沈み、光がなくなると脳が夜だと感じて眠くなり、光を見ると脳が朝だと感じて目が覚めます。これが体内時計です。

ここでいう「光」とは、太陽だけではありません。テレビの画面やスマートフォンの



画面も、私たちの体にとっては光です。夜になってからもテレビやスマホ画面を見ることで、脳は「まだ昼だ」と勘違いしてしまい、なかなか眠くならないのです。寝る前のテレビやスマホ操作は避けましょう。

よく耳にする「アレルギー」とは?

2月20日は「アレルギーの日」です。アレルギーとは、私たちの体に本来備わっている防御機能「免疫」が、入ってきた異物に対して攻撃をしすぎてしまうことで、様々な症状が出てしまうことをいいます。実際に、自分や家族、友達にアレルギーがある(あった)人もいるでしょう。ほかにも、皆さんが知っている花粉症や、金属による皮膚のかぶれもアレルギーの一種です。

アレルギーの原因となる物質や症状の出る量は、個人によって全く違います。また、これまでは平気だったものに対して突然アレルギー反応が出ることもあるのです。何かを触る、食べるなど、特定の行動をとったときに「せき」、「くしゃみ」、「痛み」、「かゆみ」、「皮ふが赤く腫れる」などの症状が出た場合は、アレルギーを疑い、早めに病院を受診しましょう。



「デートDV」って知っている?

デートDVとは、恋人・パートナーから受ける暴力行為のことをいいます。身体的な暴力だけでなく、心ない言葉を口にしたり、相手の行動を束縛したり、メールやSNSの履歴をチェックしたりすることも、DVに当たります。もちろん、性的な要求を押しつけることもDVです。



「付き合っているから当然」、「照れくさいから悪く言うっただけ」、「好きだから、つい嫉妬した」などの言い分を軽く考えてしまうと、どんどんエスカレートしてしまうかもしれません。お互いに大切に思い、思われる関係でいられるように、交際について考えられるといいですね。



2月末は県公立高校学力検査&学年末テスト!緊張をやわらげるコツ

①腹式呼吸は、緊張をやわらげます。



1. ゆっくりと口から息を吐く(お腹をへこませる)
2. 吐ききったら鼻から息を吸う(お腹をふくらませる)
3. 息をとめる ※これを落ち着くまでくり返します。

②ツボ押しでリラックス。



親指と人差し指のつけ根のくぼみ(手の甲側)を少し強めに押すと、緊張がほぐれます。

緊張は、モチベーションが高まっている証拠です。「今までの学習の成果を出すために必要!」と、程よく受け入れることも大切かもしれません。瓦葺中生、頑張ってください!