

# ほけんだより 11月号

令和2年11月10日 上八万中学校 保健室



朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。体もまだ寒さに慣れていないこの時期は、風邪をひきやすいです。本格的な冬に向けて、体調管理と、風邪やインフルエンザに負けない丈夫な体づくりをしていきましょう。

## 健康な体づくりは睡眠から！



睡眠には、脳と体を休めて疲れをとったり、情報を整理して脳に記憶を定着させたりする役割があります。また、睡眠時に成長ホルモンが分泌されて骨や筋肉の成長を促すほか、免疫力を高めたり、傷ついた細胞を修復したりする働きもしています。

.....質のよい睡眠をとるには.....

### ☆寝る前にスマホやパソコンをしない



夜、明るい光をたくさん浴びると、眠る準備を促すホルモンの分泌が抑制され、寝付きが悪くなってしまいます。そのため、スマホやパソコンの画面から出る光を浴びないようにすることが大切です。

### ☆ぬるめのお風呂でリラックス



入眠直前に熱いお風呂に入ると交感神経が高まって興奮状態になるため、逆効果です。眠る2~3時間前に38℃くらいぬるめのお湯にゆっくりつかると、副交感神経が優位になって眠りにつきやすくなります。

### ☆寝る前に物を食べない



食べたものを消化するために胃や腸が活動し、眠りを妨げてしまいます。とくに肉や揚げ物などは消化に時間がかかります。受験勉強などで夜食を食べるときも、消化のよいものを軽くとる程度にしましょう。

### ☆快適な睡眠環境を整える



寝るときは部屋のカーテンを閉め、光を遮断します。布団の中の環境は、温度33℃±1℃、湿度50±5%がよいと言われています。保温性・吸湿性・放湿性の良い寝具を選び、いつも清潔にしておく気持ちよく寝られます。

## 姿勢を正して、背筋ピン！気持ちもシャキッ！

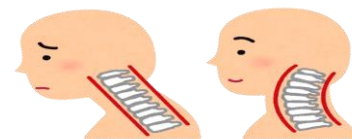
みなさんの授業中の姿勢を思い出してください。背筋は伸びていますか？肘はついていませんか？悪い姿勢を続けていると、体に様々な影響がでてきます！姿勢を正すことは今日からできます。背筋を伸ばして、心も体も気持ちよく過ごしましょう！

**悪い姿勢の影響**

- 視力低下  
ノートと近い
- 自律神経失調  
呼吸が浅くなる
- 胃・腸不調  
胃もたれ・便秘・下痢
- 頭痛
- 首こり・肩こり  
ストレートネック
- 猫背  
背中痛
- 腰痛

### ストレートネックって？

私たちの首は曲がっているのが本来の状態ですが、**うつむき姿勢により生理的彎曲がなくなっている状態**をストレートネックといいます。



猫背の人や、長時間のスマホの使用で、うつむき姿勢になっている人は要注意です！ストレートネックになると、「頭痛」「吐き気」「めまい」「手のしびれ」「自律神経失調症」「椎間板症」などの症状が現れる場合があります。

### 免疫力を高めよう

病気に対抗する免疫力を高めるためにもっとも大切なことは、規則的な生活を送ることです。「朝ごはんをはじめ、バランスのとれたごはんを食べる」「適度な運動をする」「毎日排便をする」「ストレスや疲れをためない」。これらをリズム良く毎日続けることが必要です。免疫力は簡単にパッと高まるものではありません。日々の積み重ねが大事なのです。

