

保健だより12月号



令和4年12月16日 三重県立松阪高校保健室

早いもので、今年も残りわずかとなりました。一年の最後の日である12月31日のことを「大みそか」といいますね。みそか（晦日）は、月の最後の日のことで、12月は年の最後なので「大」がついています。英語では、「New Year's Eve」（新年の前夜）と言います。「最後の日」に1年を振り返りながら「新しい年」に思いをはせる。どちらの言葉もこの時期にピッタリですね。

さて、一年の振り返りをするにあたり、よくなかったことを思い返し反省することも大切ですが、よかったこともたくさん思い出し、新しい一年へのエネルギーにしてくださいね。何かと忙しい時期ですが、体調に気をつけて、よい年末年始を過ごしましょう。

▶引き続き、感染症対策を！

▷感染症予防の3原則を徹底しよう！

感染経路の遮断
手洗い、手指消毒、マスク

抵抗力を高める
十分な栄養・睡眠、適度な運動

感染源の除去
人との密な接触や人混みを避ける

これまで私たちが新型コロナウイルス感染症の対策として実行してきたことの「おさらい」になりますが、感染症を予防するための基本的な方法には、一人ひとりが簡単に実行できる内容が多いことがあらためてわかります。本当に恐ろしいのは「面倒」「自分は大丈夫」といった気持ちのゆるみなのかもしれません。



***冬休み中も、朝の健康観察をしましょう！**

***エスパの入力もお願いします。**

***感染症対策7ルールは、Google classroom**

「健康観察*エスパ*」にあります。

▶12月1日は世界エイズデー

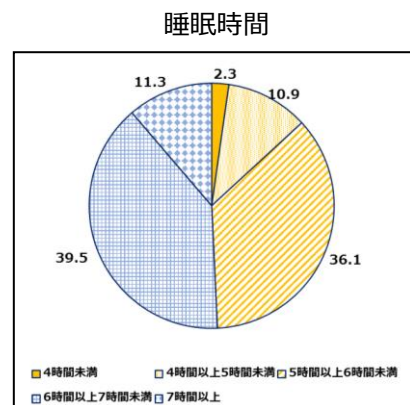
▷情報のアップデートは下記 URL より。

<https://api-net.jfap.or.jp/index.html>

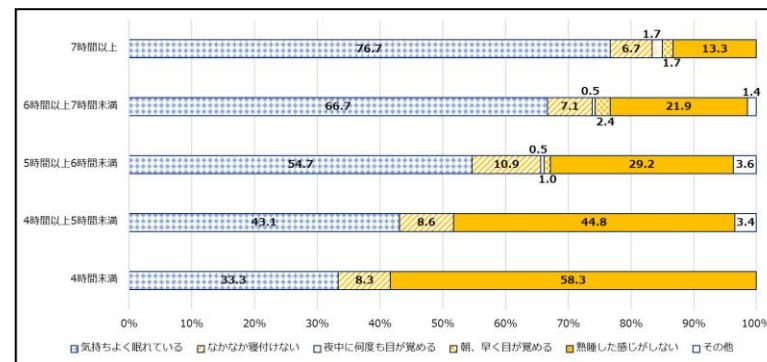


▶規則正しい生活習慣を！～睡眠について考えよう～

▷1・2年生アンケート結果より



睡眠時間と睡眠をどのように感じているかのクロス集計



約半数の人が6時間未満、約半数の人が6時間以上寝ていることがわかりました。これは、長いのか短いのか・・・あなたはどんな印象を持ちましたか？

4時間未満の睡眠でも気持ちよく眠れている人もいれば、7時間以上寝ている人でも熟睡した感じがしない人がいます。

また、5時間以上睡眠をとっている人の中には、なかなか寝付けない、夜中に何度も目が覚める、朝早く目が覚めると言う人もいます。



アンケート結果は、上記のようになりましたが、必要な睡眠時間には個人差があります。

「自分にとっての必要な睡眠時間」が大切ですので、まだ見つけられていない人は、冬休みを利用して見つけてみてください。

裏面の記事にもあるように、日本の睡眠時間は、世界一〇〇です。

また、睡眠不足の影響をもとにはじき出した試算によると、国内総生産（GDP）に換算した損失の割合は、調査対象の5カ国でワースト1位を記録しています。

ヒトは、寝ないと活動の質が高まりません。睡眠の優先順位を少し上げて「必要な睡眠時間の確保→ベストパフォーマンスを発揮」というよい循環を作っていくって欲しいなと思います。

▷睡眠のウソ? ホント?



ホント! 日本人の平均睡眠時間は約 7.4 時間。8 時間以上の国が多い中 (全体平均は、8 時間 24 分)、日本は世界一短いことで有名です。小学校から高校生の睡眠時間も世界の子どもに比べて短いです。



ホント! 4 時間睡眠を数日続けると、脳の機能は酔っ払っているときと同じくらいまで下がるそうです。そのような状態で過ごしていると、授業に集中できない、学習効率がよくない等はもちろん、登校時やスポーツでのケガにつながることも。それらを防ぐためにも、十分な睡眠をとりましょう。



ウソ! 15 時頃までの 30 分程度の昼寝なら大丈夫。眠気が解消して頭もスッキリ! ただし、夕方以降に 1 時間以上昼寝をすると、夜の眠りに悪影響がでます。基本的には夜にぐっすり眠りましょう。



ホント! 約 1 時間の睡眠不足解消に 4 日かかるという実験結果や 42 分の睡眠不足解消に 3 週間かかったという実験結果もあります。週末に平日よりも 3 時間以上多く寝ていたら睡眠不足かもしれません。早めに眠る生活リズムを維持して、睡眠の質を上げることが意識してみましよう。

▷睡眠で大切な 4 つのポイント

①ベストな睡眠時間を知ろう!

長く寝ればよいというものでもありません。睡眠時間は「8 時間」が目安ですが、**個人差があります。**「昼間 (特に午前中) に眠くなる」「休日の朝寝坊が非常にひどい (平日に比べ、休日の起床時刻が遅い)」「布団に入ってから寝るまでの時間が早すぎる」という人は、睡眠が足りていないサインかも知れません。自分に必要な睡眠時間を確保しましょう。

②体内時計を意識しよう!

朝目が覚めて、1 日の活動が終わり、夜には眠たくなるという睡眠の自然なリズムを調整しているのが体内時計です。しかし、1 日 24 時間であるのに対し、体内時計の周期は 24 時間 10 分であり、ズレが生じます。このズレをリセットするのが光です。強い光を浴びると、その時間を「朝」と判断して体内時計をリセットします。朝、適度な日光を浴びるとよいのはこのためです。夜を照明の強いところで過ごすことを避けるのも体の自然なリズムを崩さないコツですよ。

③昼寝を取り入れよう!

昼間 (特に午前中) に眠くなるのは睡眠不足のサイン。短時間の昼寝は眠気を解消し、身体や脳をリフレッシュさせます。集中できないときなどは、15 分程度のお昼寝をしてみてもいいかも。

④いつもと違う睡眠には要注意!

いびきはうまく呼吸できていないサインで、病気が隠れている可能性も。他にも、熟睡感がない、寝付けけないなどいつもと違う状態が続いていれば、早めに病院で相談しましょう。

▷睡眠 12 箇条 (厚生労働省)

1. 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
10. **眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。**
11. いつもと違う睡眠には、要注意。
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を

睡眠に関して悩んでいる時には、気軽に保健室のドアをノックしてくださいね。一緒に考えていきましょう。

