



令和6年2月5日(月)  
仙台市立東華中学校  
保健室 No.11

昨日は「立春」で、太陽の動きに基づいた暦である二十四節気において、春の始まり、1年の始まりとされる日です。

新年が始まり早くも1か月が経ちました。最初に立てた目標は継続できていますか? 「続けられていない…」という人は、この立春を節目に、再チャレンジできると良いですね。暦の上では春でも、まだまだ寒い日が続きます。生活習慣を整え、感染症対策も忘れずに!



授業中は常時、窓とドアの2か所を開けて、換気をお願いします。休み時間には窓を大きく開けて、定期的に空気を循環させるようにしましょう。

### 1月29日(月)に1学年で 薬物乱用防止教室を行いました

薬を医療の目的以外に使ったり、不正に使ったりすることを薬物乱用と言います。1回だけの使用でも乱用になります。近年問題になっているオーバードーズ(市販薬の過剰摂取)も乱用に含まれます。

薬物乱用によって、脳が傷付き、自分だけでなく、周りの人や社会全体へも悪影響を及ぼします。

大切な自分の心身を守るために、薬物の誘いを受けたとき、「話題を変える」「その場から離れる」等の断り方についても学びました。「断る勇気」と「相談する勇気」が大切です。

仙台東警察署の生活安全課の方に講師として来ていただきました



メモを取りながら真剣に聞いていました



「睡眠不足で…」保健室でよく聞く言葉です。睡眠が健康な状態を保つために、大切であることは知られていますが、睡眠によって得られる効果について、詳しく知っていますか？

## 身体のメンテナンス

睡眠中、脳からは「成長ホルモン」という物質がたくさん分泌されます。成長ホルモンは、筋肉や骨、内臓の発育を促すので、たくさん分泌されると身長もよく伸びます。このことはよく知られていますが、他にも大切な働きがあり、その一つが傷付いた細胞を修復し、強くすること。新陳代謝を高め、疲労回復を促してくれるのです。

## 脳の整理

私たちが起きて活動している間、脳はものすごい量の情報を受け取っています。それが毎日続きますので、全てを溜めておくわけにはいきません。脳は睡眠中、あらゆる情報の中から、自分に必要な情報だけを選び、いらぬものを消去しています。選ばれた情報は保存され、記憶として定着します。脳が睡眠中に整理してくれているおかげで、必要な知識が定着したり、運動の技術が身に付いたりするのです。

## 心の安定

嫌な記憶やストレスが薄れていくのも、脳が記憶の掃除をしてくれているから。私たちは睡眠中、脳をリフレッシュさせた状態にすることで、記憶や感情を制御する前頭前野や感情をつかさどる扁桃体が正常に機能し、心の安定にもつながるのです。

他にも免疫力を高めたり、自律神経を整える等の役目があります。睡眠は心や体のメンテナンスのための大切な時間。そして明日も元気に活動するための、「準備期間」でもあるのです。



## ～質の良い睡眠のために～

### ○体内時計のリズムを保つ

- \*毎日（できる限り休日も）同じ時間に起きて、朝の光で体内時計をリセットする
- \*夜間のスマホやパソコンの使用は避け、寝る前の30分～1時間は使用を控える

### ○食事は寝る3時間前までに済ます

### ○定期的な運動習慣を身に付ける

### ○効果的な入浴をする

- \*就寝直前は避け、40℃以下（ぬるめのお湯）でゆったりとつかる

### ○就寝前のカフェインを避ける

- \*コーヒー、緑茶、チョコレート等のカフェインが含まれる飲食物を避ける

