

愛知県立丹羽高等学校 生徒保健委員会

遠足、修学旅行と学校行事が終わり、クラスの友達と過ごす時間が充実したものに感じる一方で、6月に入り、心身の疲れが少しずつ溜まってきた頃ではないでしょうか？

これからの季節は雨が多くなり、天候の影響で、体調を崩しやすくなります。ジメジメした日や少しどんよりとした日でも、皆さんが元気に学校生活を送ることができるよう、しっかりと質の良い睡眠を心掛けていきたいですね！！



みんなは質の良い睡眠がとれていますか??

「眠って起きた時に頭がボーっとする」「疲れが取れない」「寝たはずなのに昼間眠くてたまらない」「身体がシャキッとしない」……このように身体を感じる人はいませんか？

人は眠っている間に脳と身体を休ませて一日の疲れを取り、そして、次の日に活動するための準備を行います。質の良い眠りでは、一晩眠ればすっかり疲れは取れ、元気に朝を迎えられますが、質の悪い眠りでは疲れが取れないままです。質の良い睡眠を取るためには、ノンレム睡眠とレム睡眠の2種類の睡眠をバランスよくとる事が大切です。

2種類の睡眠の役割

レム睡眠

(REM 睡眠)

- ・ 身体の休息
- ・ 記憶の整理、固定
- ・ 技能の習熟



身体は深く眠っているのに脳は起きています

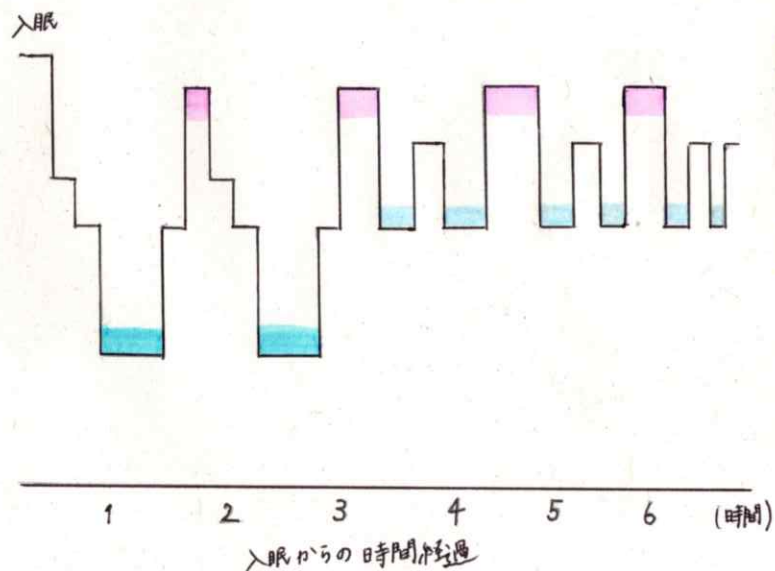
ノンレム睡眠

(non-REM 睡眠)

- ・ 脳の休息
- ・ 体組織の修復
- ・ 成長ホルモンの分泌
- ・ エネルギーの節約
- ・ 免疫機能の増強



身体も脳も眠っている状態



睡眠は、浅い眠りから熟睡する深い眠りまで4段階のレベルに分けられます。レム睡眠とノンレム睡眠は一般的に約90分をひとつのサイクルとして、一晩に5~6回繰り返されています。質の良い睡眠とは寝つきが良く、深いノンレム睡眠がしっかりとれ、その後のレム睡眠とノンレム睡眠が交互にリズムよくとることが重要です！睡眠時間が短くてもぐっすり眠れたと感じ、スッキリ目覚めることができ、そして、身体の調子も良く、昼間に眠気を感じなければ、それは質の良い睡眠がとれている証拠ですね。自分の睡眠について一度見直してみましょう！！

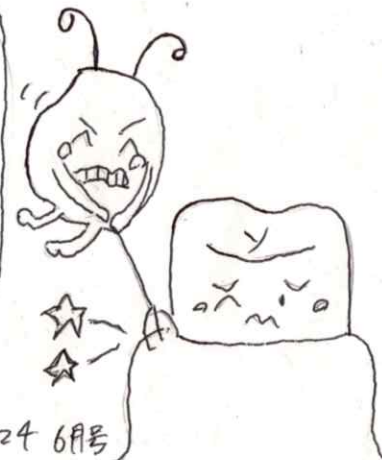
出典 健 2024年6月より

むし歯を予防しよう

むし歯になりやすい人

- ・ 歯みがきをしっかりと、十分ではない。
- ・ 甘いものはかり食べたり飲んだりしている。
- ・ よく噛まずに食べている。
- ・ よく噛めばむし歯を倒す唾液がたぐり出ます。
- ・ 口呼吸がクセになっている。
- ・ 女口の中が乾燥して唾液が少なくなってしまう。

どれも生活習慣です。気が付いたらあと10回歯を口を閉じるなど少し意識して過ごしましょう。



出典 健 2024 6月号

梅雨だるについて

「梅雨だる」とは？ ……気温も湿度も高くなり、なんとなく頭が重いたるいなどの不調を感じる事。



主に「体のだるさ」「頭痛」「肩こり」「関節痛」「気分の落ち込み」など。

原因

- ・ 低気圧 → 自律神経が乱れ、副交感神経が優位に。
- ・ 気温の変化 → 気温が激しく上昇し、低下したりで体が疲れたくなる。
- ・ 水分代謝の低下 → 湿度が高くなり、体内の余分な水分を排出しにくくなり、むくみ、食欲不振、下痢などが起る。

予防/解消法

…規則正しい生活で自律神経を整える
適度な運動と入浴で水分代謝をあげる。

出典 imc.or.jp