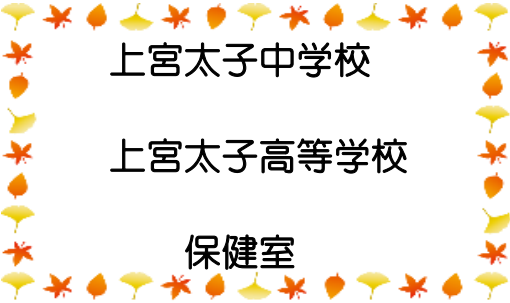




Health Care News

生徒保健委員会号

「睡眠と健康～みんなで眠育～」



上宮太子中学校

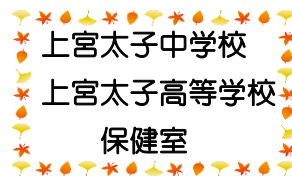
上宮太子高等学校

保健室



Health Care News

生徒保健委員会号



H30. 9. 15の上宮祭にて！！

「睡眠と健康～みんなで眠育～」

2学期は、本校の健康課題として一番多く挙げられた「睡眠」をテーマにして活動しました。

活動1

全学年で睡眠の実態についてのアンケート調査を実施し、その結果に基づいて睡眠に関するポスターを作成しました。

活動2

「睡眠」について様々な角度から各自で調べて、リーフレットを作成しました。そのリーフレットをポケットティッシュに挟んで、上宮祭当日、来校者に手渡し、睡眠の重要性について啓発活動を行いました。



睡眠アンケート



〈対象者〉

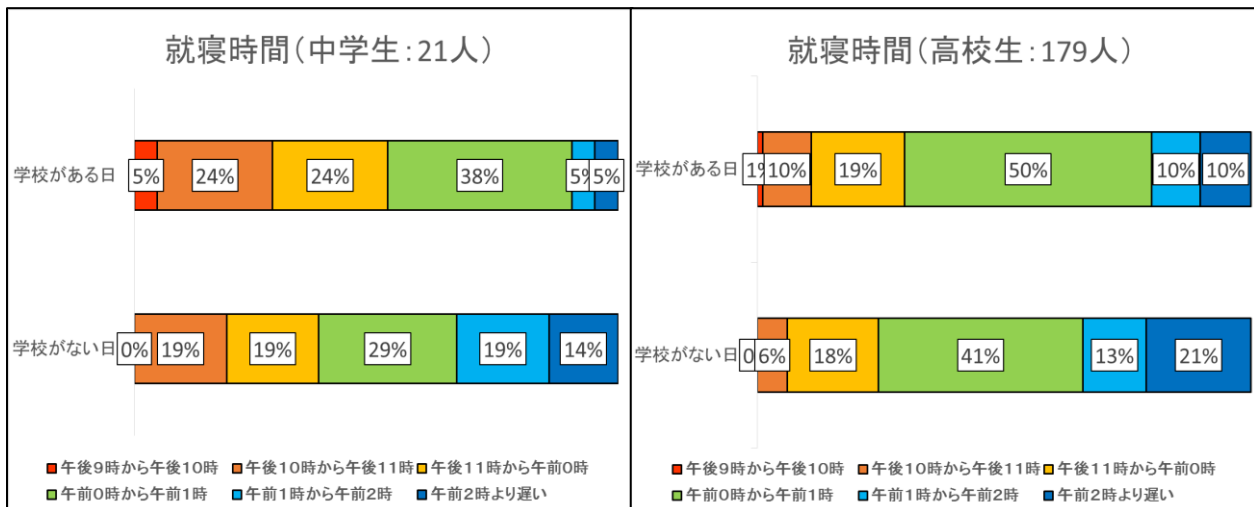
全学年各クラスより無作為に抽出した中学 22 人、高校生 181 人

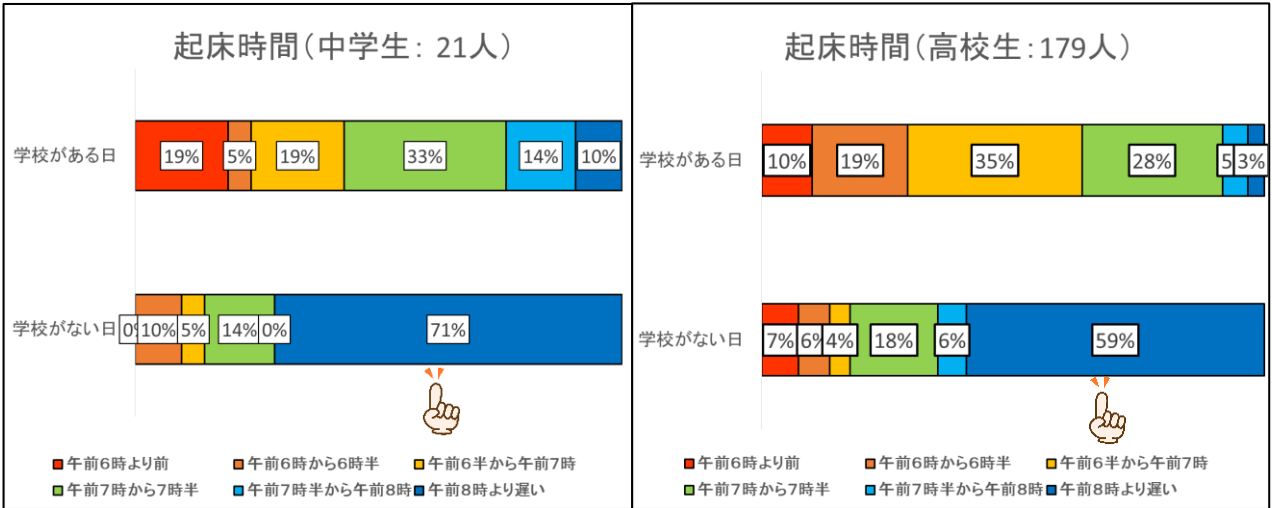
〈アンケート内容〉

就寝・起床時間、睡眠の質について、放課後の過ごし方、心身の状態について睡眠の質を高めるための工夫

〈アンケート結果〉

①就寝・起床時間





学校がある日とない日とでの起床時間の差が大きみられた！！

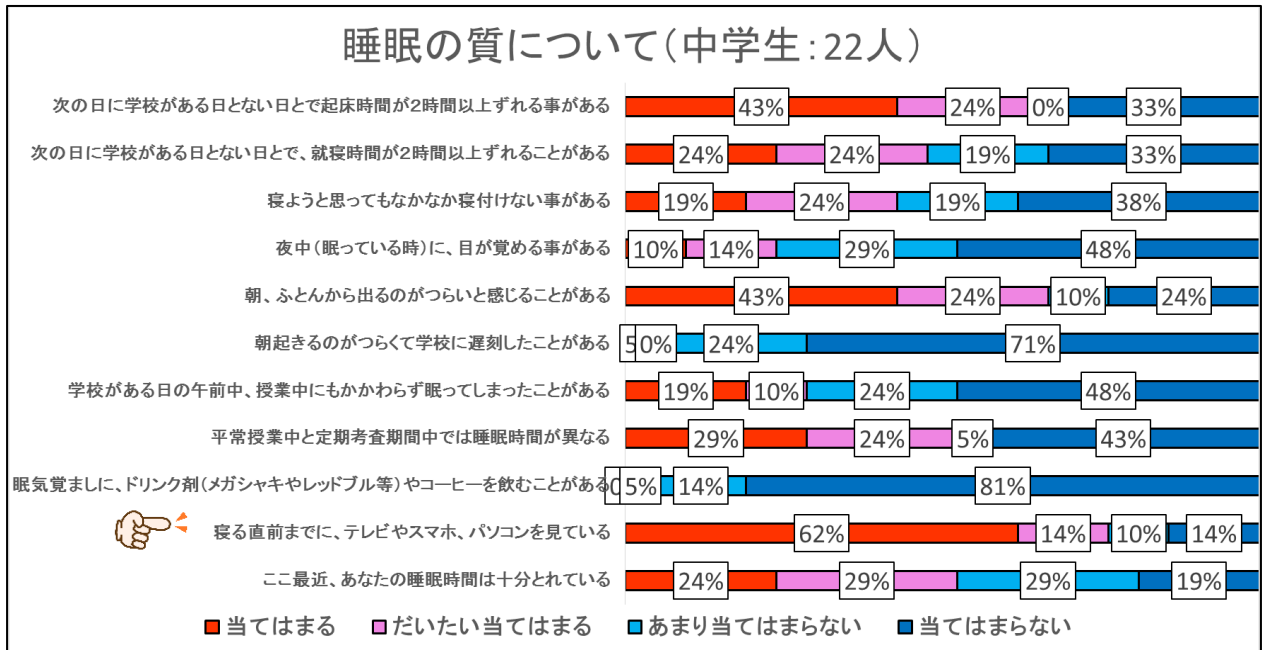


⇒脳は、朝の光が届けられるとその16時間後に眠くなる仕組みになっています。

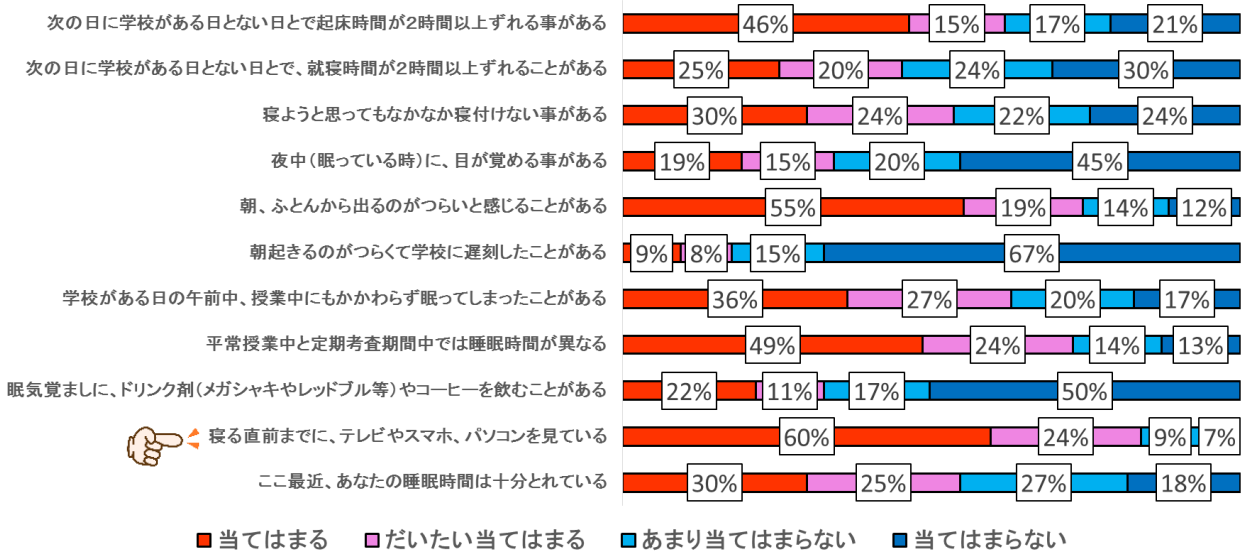
例えば、学校がある日、朝6時に起きている人は6時に脳に光が届けられると、その16時間後の夜10時ごろに眠くなります。しかし、学校がない日に朝10時ごろまで寝だめをすると、その人の脳が眠りに入るのは、16時間後の夜中の2時になります。そのため、寝だめをした日の晩は、いつも通りの時間に就寝してもなかなか寝付けなくなってしまいます。

私たち人間の脳は、起きる時間が遅れると、眠れる時間も遅れる仕組みになっているのです！

②睡眠の質について



睡眠の質について(高校生:181人)



寝る直前までに、テレビやスマホ、パソコンを見ている生徒が8割いる！！



⇒テレビやスマホ、パソコンのディスプレイには、**ブルーライト**が強く含まれています。このブルーライトは、目に見える光の中で**最もエネルギーが強いものです**。ブルーライトの刺激は、睡眠を促すホルモンであるメラトニンが作られる松果体に伝えられます。昼間、ブルーライトを浴びるとメラトニンの分泌が抑えられて活動が高まりますが、夜に浴びるとブルーライトの明るい光を昼間と判断し、体内時計に作用してメラトニンの分泌が抑制されて眠れなくなります。このように、ブルーライトが**体内時計を狂わせる**ことが睡眠の質を落とす要因の1つになっています。

③睡眠の質を高めるための工夫について

睡眠の質を高めるための工夫をしている生徒は、203人中21人だった！！

工夫をしている生徒の例

- ・ マッサージしてから寝る。
- ・ 寝転がってリラックスしている。
- ・ 寝る前の背伸び。
- ・ 寝る前に腹筋している。
- ・ 寝る前に温かい飲み物を飲んでいる。
- ・ お風呂に入る。
- ・ 眠る前にコップ1杯の水を飲んでいる。
- ・ 目が疲れている時は、ホットアイマスクをする。
- ・ 寝る1時間前にスマホをいじらない。
- ・ 音楽を聞く。
- ・ 寝る時に何も考えないようにしている。



Goodな眠育



★寝る前にコップ一杯の水を飲む

眠る前にコップ一杯の水を飲むと、体内の血流がよくなり新陳代謝がアップします! それにより、以下の効果が期待されます。

①脱水症状の予防



人間は就寝中も汗をかいています。眠りの浅いレム睡眠から、眠りの深いノンレム睡眠にかわる時、体温を下げるために汗を出すのです。その汗の量はだいたいコップ一杯分。寝苦しい熱帯夜などは、コップ2杯分もの汗が出ています。そうすると、身体は脱水症状を起こすのです。寝起きがスッキリしなかったりした時は、もしかしたら脱水症状を起こしていたかもしれません。

②病気の予防に



体の水分が失われると血流が悪くなり、血液がドロドロになります。脳の血管がつまれば「脳梗塞」、心臓の血管がつまれば「心筋梗塞」などになるリスクが高まると言われています。また、脳卒中は、汗で体内の水分が失われ血が濃くなる明け方に多く発症しています。そのため、血の巡りを良くするためには、コップ一杯の水が必要なのです。

③太りにくくなる



夜に水分を補給し新陳代謝を上げ、寝ている間に脂肪を燃焼させて朝に体の老廃物を排出するというサイクルを作ることで、太りにくくなり、人によってストンと体重が落ちる場合もあります。

〈おすすめの水の飲み方〉



水の温度

おすすめは、5~15度程度の常温の水です。

そのくらいの温度の水が腸に吸収しやすいと言われています。

冷たい水を飲むと体が冷えてしまい、血行が悪くなってしまいます。また、冷たい水を一気に飲むと、血管が収縮し、胃腸の機能も低下してしまいます。



飲むタイミング

寝る直前ではなく、寝る30分前に飲みましょう。

就寝中は腎臓の機能も低下するので、余分な水分を体外に排出しにくくなります。そのため寝る直前に水分を摂ると、むくみの原因になってしまいます。



体を温める（入浴・温かい飲み物を飲む）



私達の体は、深部体温が下がると眠くなる仕組みになっている

体温には、体の内部の体温「深部体温」と手足の温度「皮膚温度」の2つがあります。

私達の体は、活動する日中は深部体温が高く保たれていますが、眠りにつく時には、深部体温を下げることで脳と体をしっかり休息させる仕組みがあります。この深部体温を下げるためには、体を温める事が大切です。体を温めることによって、皮膚表面から熱を逃がすシステム（熱放散）が働き、深部体温が下がり、それに伴って体は休息状態になり眠気が訪れるのです。

〈おすすめの体を温める方法〉

①入浴

寢床に就く1~2時間前に、38~40℃のぬるめのお風呂に10~20分かけて浸かり体温を上げましょう。ぬるめの湯は自律神経のうち副交感神経を優位にし、心身がリラックスして眠りにつきやすくなります。体が温まって末梢血管が広がると、手足からの熱放散がスムーズに深部体温を下



②温かい飲み物を飲む

温かい飲み物は、内臓から体温上昇を促します。

〈体を温める飲み物〉



- ・白湯（さゆ）

胃腸に負担をかけずに体を温めることができます。

- ・生姜湯

体を温める効果のある生姜で体の末端まで温めて睡眠の質を高めます。



- ・カモミールティー

ヨーロッパで古くから不眠症対策に使われていたとされ、心身をリラックスしてくれる香りが特徴です。カモミールティーから立つ蒸気は鼻づまりの改善をもたらし、睡眠時に口呼吸になりやすいのを防ぎます。交感神経から副交感神経へ優位に切り替えるときにとっても効果的とされています。

⚠️カモミールティーは、キク科のアレルギーがある人は飲まないでください。

〈体を冷やす飲み物〉

- ・カフェインが含まれているもの

コーヒー、紅茶、ココア、緑茶、ドリンク剤などに含まれるカフェインには覚せい作用があるため、不眠の原因になります。心配な人は就寝前4時間以内の摂取は控えましょう。



オスス×! の睡眠の質を高める工夫

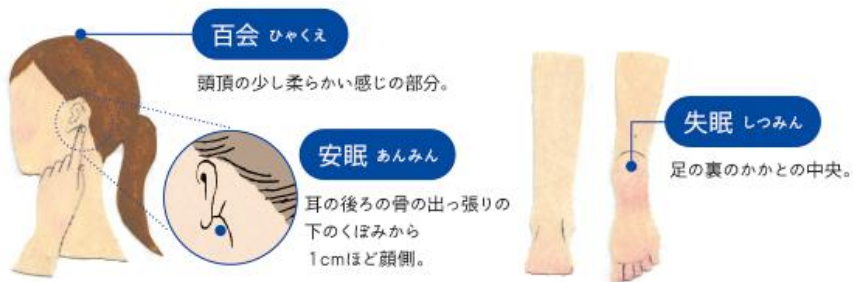
★ 体をほぐして心地よい眠りへ

就寝前におすすめの簡単なストレッチを紹介します。凝り固まった筋肉をほぐして血行を良くすると共に、自律神経の働きを整えて、眠りやすい体を作りましょう！



★ 快眠のツボ

入浴後のリラックスタイムなどに、眠りを促すツボを押しましょう。ポイントは、息をゆっくり吐きながら押すことです。「痛いけれど気持ちいい」程度の力で5秒かけてゆっくりと押し、5秒かけて徐々に離すのをリズムよく5回程度繰り返します。



★ アロマの香りでリラックス

五感の中で、眠りに効果があるのが「嗅覚」。脳にダイレクトに働くので眠る前のアロマは寝つきも良くなり、睡眠の質も良くなります。

〈寝つきが良くなる香り〉

ラベンダー、カモミール、マンダリン、ゼラニウム、バニラなど

〈目覚めが良くなる香り〉

ジャスミン、ローズ、ムスク、ペパーミント、ゆず、ライム、コショウなど



上宮祭当日！！



ポスター

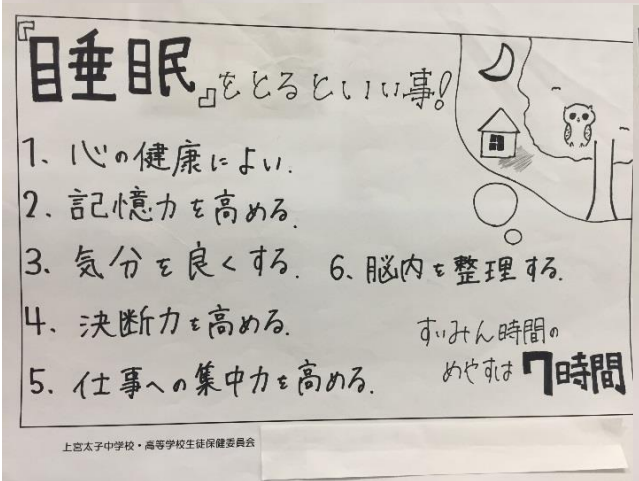
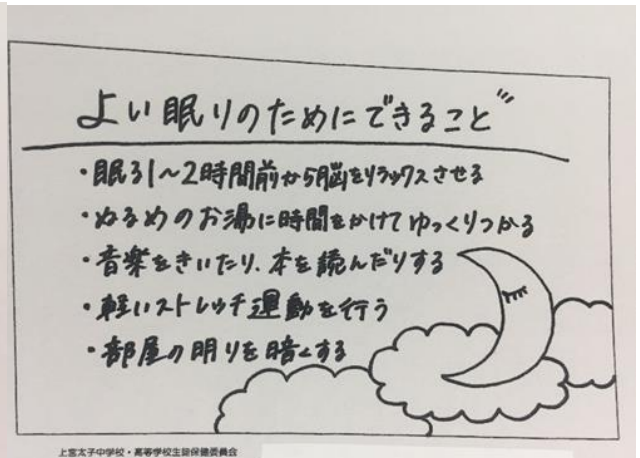
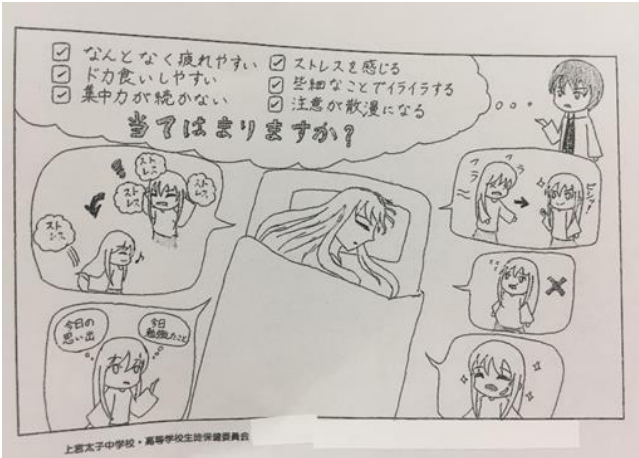
中学生と高校1年生の保健委員が、ポスターを作成しました！

上宮祭当日に、第2職員室辺りの壁にポスターを掲示しました。皆さん見てくれましたか??



リーフレット作成

全学年の保健委員が、リーフレットを作成しました。イラストも描いてくれてわかりやすく出来上がっていました！



これを、中学生と高校1年生の保健委員がポケットティッシュに挟んで、上宮祭当日、来校者に手渡し、より良い睡眠についての啓発活動を行いました。





時間を決めて
配りました！

今年はティッシュが
早くなくなりました！！



先生達からも
大好評！！

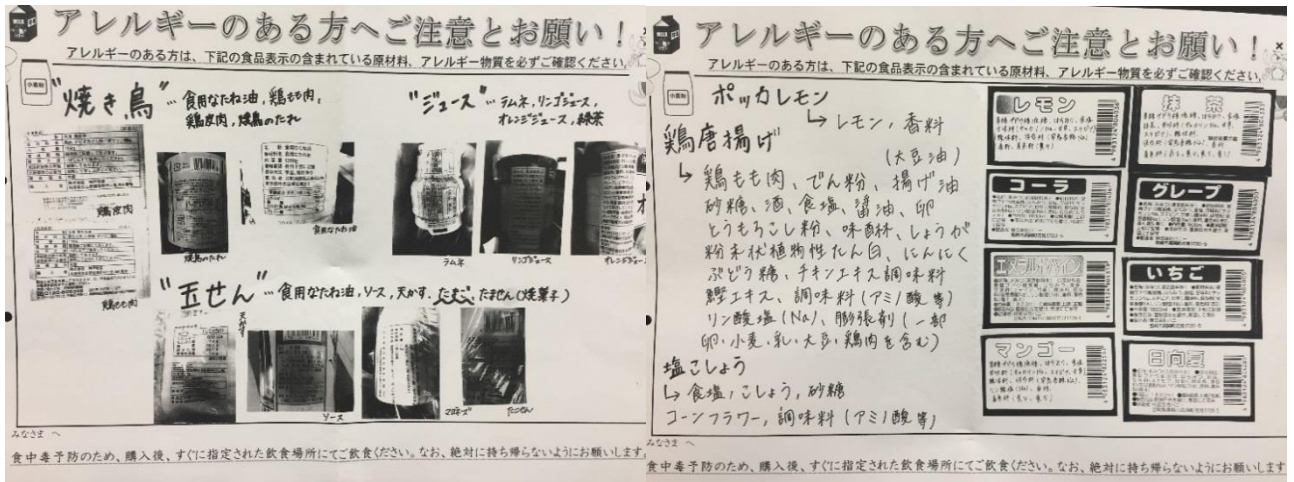
保健委員会のみなさん
お疲れ様でした！！



「飲食模擬店実施クラスによるアレルギー表示・衛生管理」を行いました。

活動 3

高校 2 年生は食品の催し物を行うため、アレルギーのある方が安心して飲食できるように、原材料の表示をしました。また、安心・安全に実施することが出来るように、保健室からアルコール消毒や手洗い石鹸を各クラスの保健委員に渡し、手袋やマスクも必ず着けて、衛生管理を徹底するように呼びかけました。



今回、保健委員のみなさんは、自主的に自分ができることを探して積極的に啓発活動や食品衛生に取り組んでくれました。また、責任をもって自分の役割を果たしてくれたので、上宮祭は盛況に終わることが出来ました。今回の保健委員会の活動は、みなさんが健康について考えるきっかけになったのではないかと思います。これからも、保健委員会は上宮太子生の健康の保持増進のため、活動していきます！

(保健委員会代表 高橋・今田)