

ほけんだより 6月

平成29年6月22日
大村高校 保健室

高総体が終わり、ついに梅雨に入りましたが、晴れの日が続く過ごしやすい毎日ですね。ただ明け方は気温も下がる日もあるので、体調を崩している人もいるようで先週から来室者数が増えました。

4月5月と高総体まで緊張感で頑張っていた体も、少し疲れが出ている頃かなと思います。こんな時こそ、栄養と休養も大切です！

暑い夏になる前に、しっかり体に栄養をつけて夏に立ち向かえる体を作りましょう。



先週の1年生の眼科健診を終了して、今年度のみなさんの健康診断は全て終了しました。スムーズな健診へのご協力、ありがとうございました。

(ただ、内科検診欠席者は、日程を調整して学校医の吉田内科クリニックへ受診に行きます。)

受診が必要な人へは、受診勧告書を配布しています。早めの受診・治療をしましょう。

今年は勧告書をもってすぐに受診したと報告を保健室へ持って来てくれる人が多いように感じます。自分の体のメンテナンスがすぐにできる皆さんを嬉しく思います。



保健室来室で多い頭痛について・・・健康情報コーナー

環境の変化・季節の変わり目で起こる頭痛

気温の変化が激しい季節の変わり目や環境の変化が、体と心に影響を与えるため、頭痛が起こります。



しめつけられるように痛む

緊張型頭痛

体と心のストレスが原因

筋肉の緊張が高まり、頭痛が起こりやすくなります。悪い姿勢も筋肉へストレスをかけるので頭痛を招きます。

痛む部分を温める
体を少し動かす

マッサージやストレッチも効果的です



ズキンズキンと痛む

片頭痛

生活リズムの変化が原因

朝食を抜いたり寝不足や寝過ぎというような生活のリズムが乱れたときに頭痛が起こります。

痛む部分を冷やす
安静にする

緑茶やコーヒーを飲むと頭痛がやわらぎます

睡眠について

保健室で休養するみなさんに、よく食事や睡眠時間について問診をします。頭痛や倦怠感(だるい)を訴える人には、睡眠時間が短い、不規則な睡眠リズムのことがよくあります。睡眠は皆さんが思っている以上に脳にも体にも心にも影響を与えます。課題やテスト勉強で睡眠時間を削ることの多い高校生、時間を上手く使って睡眠時間の確保をして欲しいと思います。

眠りって何?・・・全身のメンテナンスの時間

- ・睡眠中に成長ホルモンが集中的に分泌。全身の組織が修復、体の成長促進。
- ・甲状腺刺激ホルモンが分泌。全身の代謝を調整。
- ・血圧の低下。血管の修復促進。
- ・脳神経の微細な構造が修復・成長。認知症の原因物質も含めた老廃物の除去。
- ・記憶の整理、定着。
- ・情動を整理。

思い当たることはありませんか?

- ◇ 毎日夜更かししてしまう
- ◇ 午前の授業で眠くなる
- ◇ 休日ずっと寝て過ごす
- ◇ 朝スッキリ起きられない

ない

★ 眠らないと太る

この理由の一つとして、甲状腺刺激ホルモンの分泌が、睡眠時間が短いと低下してしまうため、ということが考えられます(資料3)。甲状腺ホルモンは全身の代謝を高めるホルモンです。つまり、代謝が落ちるとということです。

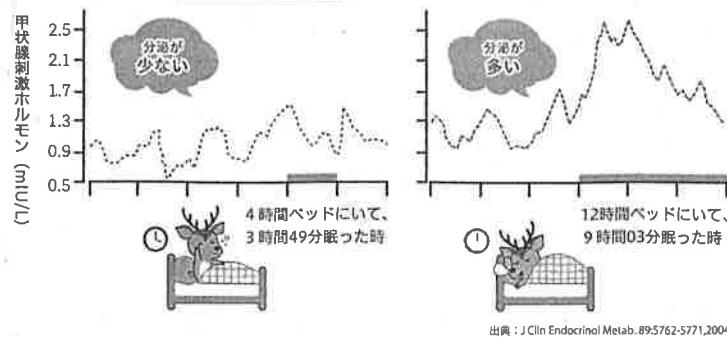
●資料2 睡眠時間と肥満リスク



※肥満 (BMI≥25)

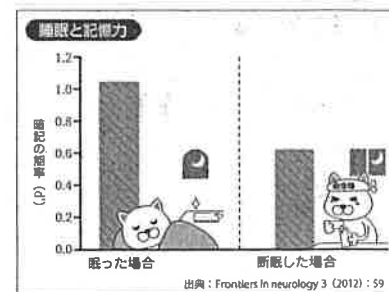
出典: Sleep, 2010 Jun;33(6):753-7.

●資料3 睡眠と甲状腺



★ 眠らないと記憶力が定着しない

単に暗記だけでなく、「どう体を動かすか」という体育の成績と関係する記憶や「一度学んだ計算が身につく」という記憶も含まれる。



睡眠時間と学習効率の比較

睡眠時間	4時間	5時間	6時間	7時間	8時間	9時間	以上
平均点	53	65	68	74	74	74	67 (国語)
	57	69	72	78	78	77	70 (算数)

(母体数: 小学5年生、590校、27,125人対象)



★ 質のよい睡眠をとるために

- 入眠後3時間の一番深い睡眠(徐波睡眠)でしっかり眠ることが熟睡感につながる。
- 朝起きたら太陽の光を浴びることで体内時計が整う
- 就寝1~2時間前はブルーライトを避ける(テレビやスマホ画面)
- 規則正しい食事。(朝食に大豆・ナッツ・牛乳・チーズ・赤身魚・肉類・バナナ等食べると夕方に睡眠を促すメラトニンを再合成してくれる。)

