

令和3年度 京都市立洛北中学校 保健室

暦の上では立春(2月4日)が過ぎ、春も少しずつ近づいてきていますがまだまだ寒い日が続いています。コロナウイルス感染症は依然として猛威をふるっているの、自分や自分の周りの人を守るためにも換気・うがい・手洗い・マスク・黙食など感染予防対策をしっかりと行いましょう。

3年生は今週も受験が続いていますね。あと一頑張りです!! 体調に十分気をつけて当日を迎えてください。

こころの元気がない人、いませんか?

悩み・不安・怒り・ストレスがあって
元気がでない...



こんなときは

あうちの人や友だち、
先生などに話してみよう



だれにも話せないときは
保健室へ来てください

気分転換をしてみよう



寒いとこれが丸くなる!?

「猫はこたつで丸くなる〜♪」という、歌を聞いたことがあると思います。私たちも、寒くなると丸くなる場所があります。それは背中。寒いとつい、背中を丸めて歩いたり、ポケットに手を入れて前かがみになったりしますね。背中が丸まると、呼吸が浅くなり、肩もこります。また、ポケットに手を入れて歩くと、ころんだときにすぐに手がつけません。寒くても背筋を伸ばして歩きましょう。また、手袋をするなどして、ポケットに手を入れずにすむようにしてくださいね。



からだの中も乾燥します

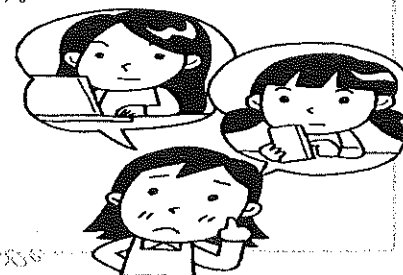
空気が乾燥する季節です。くちびるや手が乾燥し、ひび割れることがありますね。実は、からだの中も乾燥するって知っていましたか? 気温や湿度が下がる冬は、からだの中にある粘膜も乾燥し、ウイルスなどをつかまえてからだの外に出す線毛という部分の働きが弱まります。すると、ウイルスをつかまえにくくなり、感染症にかかりやすくなるのです。からだの中の乾燥をふせぐには、水分補給をする、加湿器を使う、マスクをするなどが効果的です。



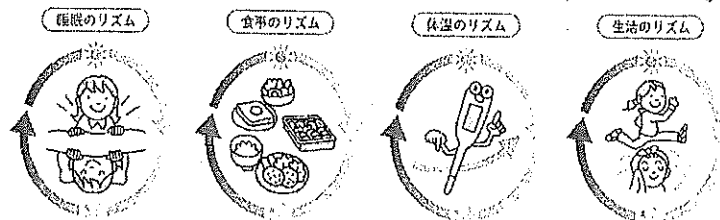
考えよう、コミュニケーション ～言葉のチカラ～

自分のやったことをほめられる、しんどいときに共感してもらえる、うれしかったり、少し楽になったりします。逆にけなされる、冷たいことを言われると、腹が立ったり、さらに落ち込みますね。かつて、言葉には人間の理解を超えるような不思議な力が宿っていると信じられていた...そんな話を聞いたことがあるかもしれません。私たちが普段の生活の中で発している言葉は、お互いの行動や考え方に大きな影響を与えることがあります。

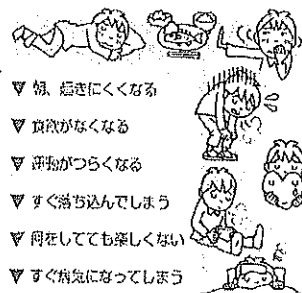
近年、メールやSNSなどが普及したことによって、人々とのコミュニケーションにも徐々に新しい形が生まれてきました。でも『言葉のやりとり』という基本的なところは変わりません。「自分がこう言ったら(送ったら)、どう思うかな?」と、ちょっと立ち止まって相手のことを考える...そんなことを心がけていきたいものですね。



いろいろなリズム



リズムが
おかしくなると...



- ▼ 朝、起きにくくなる
- ▼ 食欲がなくなる
- ▼ 汗がつかなくなる
- ▼ すぐ落ち込んでしまう
- ▼ 何をしても楽しくない
- ▼ すぐ熱気になってしまう

睡眠リズムを 乱すものの正体



暗い部屋で見るスマホ画面



深夜のコンビニに長くいる



無理な勉強で夜ふかし



遅くまで音楽を聴く

あったか〜い睡眠 NG集

NG 電気毛布を朝までつける

電気毛布をつけたまま眠ると、夜中に目が覚めやすくなります。人がぐっすり眠るには、体の深部体温を下げるのが大切。電気毛布を使うなら、OFFか最弱に切り替わるタイマーを。



NG 暖房で部屋を暖かく

暖房が強すぎる場合も、体の深部体温が低くならず、眠りは浅くなります。最適温度は16〜19℃。



NG 靴下をはいて寝る

人は深部体温を下げるために、手足から熱を逃がしています。靴下をはくと放熱ができず、深部体温が下がりにくくなります。

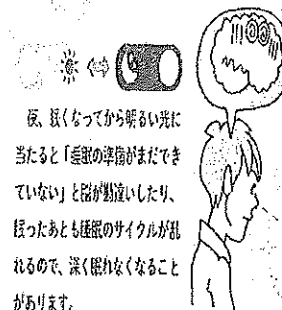
NG 寝る直前にお風呂であったまる

寝る直前の入浴は、深部体温が上がり寝付きにくくなります。入浴は寝る60〜90分前に38〜40℃のぬるめのお湯で。

切り替えスイッチ 快適な睡眠を

適度な睡眠を確保
「ぐっすり寝る」とは

ちよいと目覚めのための「明るくて太陽が差す朝」の2つのスイッチをキチンと切り替えるサイクルが、睡眠と目覚めのリズムには必要です。この切り替えは脳に与える影響も大きく、健康を守るためにも大切なサイクルなのです。



夜、寝るから明るい光に当たると「睡眠の準備がまだできていない」と脳が勘違いしたり、昼間、寝たあととも睡眠のサイクルが乱れるので、深く眠れなくなることがあります。

睡眠には欠かせないトリプトファン

トリプトファンを含む食品

- ・肉、魚
- ・豆、種子、ナッツ類
- ・乳製品
- ・チョコレート
- ・バナナ

トリプトファンは、睡眠には欠かせない必須アミノ酸。からだに必要な量が体内で合成できないので、食品から補う必要があります。

よい睡眠をとるためには、適度な運動も必要です。コロナ禍で家にいる時間が長くなりがちですが、家でもできる簡単な運動（ストレッチ）などを続けてみてください。