

保健だより 1月号

徳島市立高等学校 2017. 1

明けましておめでとうございます。

新年がスタートしましたね。2017年はどんな年にしたいですか？

みなさんが健康に楽しく暮らすことができるよう、今月号は「生活リズム」と「ストレス」についてです。今年もよろしくお願いします。

～生活リズムを整えましょう～

■ポイント①「食 事」

●朝食はしっかりと食べましょう

その1 脳にエネルギーを補給する

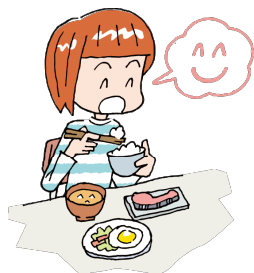
朝食を欠食すると、脳のエネルギーが不足した状態となります。その結果イライラしたり、集中できなくなったりして、勉強の能率が低下します。

その2 体温を上げて活動に備える

私たちの体温は朝方に最低で次第に上昇していきます。朝食を欠食すると体温が上がらず、脳の働きが悪い、元気が出ないという状態に陥ります。

その3 体のリズムを整える

体内時計は24時間よりも少し長い周期でリズムを刻んでいます。そのため規則正しく生活リズムを保つためには、体内時計をリセットする必要があります。このリセットの働きをしているのが、朝起きた後に太陽の光を浴びることと、朝食を食べることです。



■ポイント②「睡 眠」

●起床時間を決める

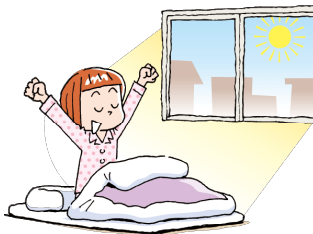
他の予定に左右されにくい朝の起床時間を定めて、習慣づけましょう。毎朝同じ時間に目覚めることができれば、そこからリズムが整い、活動の予定が立てやすくなります。学校がない休日に遅くまで寝てしまうと、そのリズムはすぐに乱れてしまいますので休日でも同じ時間に起床するようにしましょう。

●朝起きたら太陽の光を浴びる

朝起きて太陽の光を浴びると、脳の視交叉上核という体内時計のある部分が刺激されます。すると、体内時計の調節機能が働き、地球時間に同調します。朝起きたらカーテンを開けて、太陽の光を浴びるようにしましょう。

●就寝前のテレビ視聴・スマホ使用は控える

テレビやスマホといったデジタル機器の放つ光は、ブルーライトと呼ばれる強い光です。もともと太陽光にも含まれている光で、夜遅くにブルーライトを浴びると、脳が昼だと勘違いをしてしまい、寝付きが悪くなったり、興奮して眠りが浅くなることが分かっています。



■ポイント③「運 動」

●適度な運動

活発に運動すると、自然とお腹が空き、食が進みます。また、昼間の疲れで早く寝ることもできます。これを繰り返すことにより望ましい生活リズムが身についてきます。また、運動は筋力の強化だけでなく、骨の強化にも繋がります。カルシウム摂取だけでなく、適度な運動で骨に荷重負荷をかけることも大切なのです。

～ストレスとのつきあい方～

ストレスとは、人間関係や勉強、環境の変化などのさまざまな要因が加わって「心身の負荷がかかった状態」のことをいいます。

■ストレスはなくすことはできるの？

残念ながらストレスをなくすことはできません。生きている限りストレスは続きます。なぜなら、外的あるいは内的な刺激に適応していくときのプロセスのことをストレスというからです。人は、睡眠中でもストレスを感じ続けているのです。



■「良いストレス」もある

ストレスとは刺激に対する反応のことです。そのストレスには、悪いストレスもあれば、良いストレスもあります。

×悪いストレス…自分の体や心が苦しくなったり、嫌な気分になったり、やる気がなくなったりするような刺激と状態。

例) 過労、不安、悪環境、悪い人間関係など

○良いストレス…自分を奮い立たせてくれたり、勇気づけてくれたり、元気にしてくれたりする刺激とその状態。

例) 目標、夢、スポーツ、良い人間関係など

こうした「良いストレス」が少ないと、人間は豊かになりません。「ストレスは生活のスパイス」と言われています。適度な「良いストレス」を持つようにし、その一方で、「悪いストレス」は、できるだけ少なくし、あるいは、何とかそれに対処していくことが大切なのです。

何がストレスになるかは人の受け止め方によって違いがあります

苦手なものや性格などによって、ストレスになるものは違います。「どうしてこんなことで…」と悩んでストレスを増やす前に解消しましょう。

■自分にあったストレス解消法を見つけよう

- ・からだを温める
- ・誰かと話してみる
- ・動植物とふれあう
- ・好きな本読んだり音楽を聴いたりする
- ・屋外に出てみる
- ・からだを動かす

