



# 保健室・相談室便り

令和元年9月号

甲府西高校 保健安全部

夏休みは有意義に過ごせましたか？9月は1年のうちで、最も気温差が大きい時期です。夏の疲れが出て風邪などひかないように、栄養・休養をしっかりと、生活を整えましょう。

## 何故眠るの？良質な睡眠を知ろう！

### 睡眠の効果

- ☆身体と脳の疲労回復：日中の作業を効率アップ。ミスや事故の防止にも。
- ☆記憶の整理と定着：起きている間に得た情報を整理し、必要な記憶を定着させる。
- ☆脳に溜まった老廃物を除去
- ☆心の病気を予防、ストレスを癒す
- ☆自律神経を整える：体温や血圧などを調節する。
- ☆ホルモンバランスを整える：身体の諸機能を良好にする。
- ☆新陳代謝を活発に：全身の細胞を新しく。肌の生まれ変わりも促されて美肌に。
- ☆成長ホルモンを分泌：子どもの成長を促す。大人の新陳代謝にも大きく関係する。
- ☆免疫力をアップ：免疫力を高めるホルモンが分泌され、感染症や癌などの予防に。
- ☆肥満を予防：食欲を抑えるホルモンが分泌され、食べ過ぎを防止する。
- ☆生活習慣病を予防：糖尿病や高血圧を予防する。

### 日本人は睡眠時間が短い？！

睡眠時間を世界各国で比較した調査は日本人が最も短いという結果に。特に都会では短く東京では平均6時間未満。しかし理想と思う睡眠時間は7.21時間となっており、現実とのギャップが大きくなっています。

## 整えよう！生活リズムと眠りの環境—理想的な快眠は朝から始まっている—

### 生活リズム

- 早起き：早く起きれば夜も早く眠れる。朝日を浴びて体内時計を正常化する。
- 朝食をしっかり：食べることで体温が上がり、身体にスイッチが入る。
- 運動：活動的な1日を。激しい運動は日中に。寝る間際に運動すると眠りを妨げる。
- 夕食は軽く：食べ過ぎ・飲み過ぎは眠りの妨げに。
- 入浴：就寝の2～3時間前に体温を上げておくと、ちょうど入眠しやすい状態に。
- 就寝：できるだけ毎晩同じ時間に。



### 眠りの環境

- 寝る少し前から照明を暗めにする。スマートフォンやテレビなどの明るい画面も控える。
- 寝室の温度・湿度を快適にする。(夏：湿度 26℃前後、湿度 60%前後、冬：温度 20℃前後、湿度 55%前後)
- 騒音や光を遮断する。
- 眠りやすい高さの枕、掛け布団は身体に負担のない重さを。

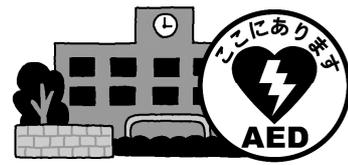
### ＜快眠をサポートする食生活＞

- ①食事の時間を決める。(3食規則正しく食事をすると、1日のリズムも整いやすくなる。)
- ②朝ご飯には、たんぱく質をしっかり食べる。(体温を上昇させ身体を目覚めさせる。夜、眠りを誘うメラトニンの材料となる。)
- ③腸内環境を整える食生活を心がける。  
腸が脳に働きかけて健康的な身体のリズムを導くことで眠りにもよい影響が。  
善玉菌を増やし、働きを助ける栄養素や食品を意識して食べる。  
※乳酸菌→漬物、ヨーグルトなど。食物繊維→野菜、果物、海藻類など。オリゴ糖→大豆、味噌など。



## 9月9日は救急の日！西高のAEDはどこにあるか知っていますか？

AED（自動体外式除細動器）は、けいれんを起こして血液を送ることができなくなった状態の心臓に電気ショックを与え、正常なリズムに戻すための医療機器です。2004年7月から一般の人も使うことができるようになり、病院や救急車はもちろん、駅、デパート、公共施設など、人が多く集まる場所を中心に設置されています。さて、皆さんは西高のAEDはどこに設置されているか知っていますか？いざという時のために、確認しておきましょう。



- ①南館3階・選択3B教室西側壁面
- ②北館1階事務室西側壁面
- ③体育教官室



### 相談室便り 9月号



6月10日の時の記念日にちなんで時計メーカーのセイコーホールディングスは「時間」に関する意識調査を毎年行っています。『セイコー時間白書2019』によると10代から60代の回答からは67.8%の人が「時間に追われている」感覚があると言います。1日24時間では足りないという人が半数を超えていました。限られた時間をより効率的に大切に使うという意識は昨年より増した結果になっています。

さらに興味ある調査として「自分の1時間の価値はいくらになるか」という質問がありました。仕事や家事、勉強する「オンタイム」とプライベートな「オフタイム」に値段をつけるとしたらいくらになるか、という漠然とした質問です。さて、あなたなら自分の1時間、いくらを値段につけますか？

この調査の回答によると男女ともに30代以下の年代はオフ時間に高い価値を置く傾向を示しています。ちなみに10代のみなさんのオフタイムには男性が23,673円、女性が19,046円の値段をつけています。あなたのプライベートの1時間は2万円前後の価値があると思っているのです。一方オンタイム（勉強、手伝い、仕事など）は10代男性は5,514円、女性は3,548円とオフタイムの20～25%ほどの値打ちということになります。見方によってはメリハリのある時間の使い方、オンとオフの意識の違いが明確です。さらにオフ時間がこれだけの高値がつくというのはプライベート時間が充実しているからだと思われます。1日24時間限られた時間を充実して過ごすのは、このメリハリ、緊張と弛緩、集中と散漫（分散）、濃い薄い……が大切で、オフタイムばかりではその価値も下がってしまいますね。相談室では何かにむしゃくしゃしている人、何だかわからない焦り、逆に緊迫感のない毎日、怠惰な時間等で困っている人の話も聞いています。抱えている内容が何であれ、困っていることがあれば表の時間帯に相談室を訪れてください。

ご家庭からのお話も聞いています。お子さまのことでご心配事がありましたら、相談室のご利用を勧めています。担任の先生、保健室にご連絡いただければ面談時間を設定いたします。

#### 9月 相談室開室日時

9月 相談室開室日時		
9月	3日(火)	14:30-18:00
	4日(水)	14:30-18:00
	10日(火)	14:30-18:00
	11日(水)	14:30-18:00
	17日(火)	14:30-18:00
	20日(金)	14:30-18:00
	27日(金)	8:30-18:00
	30日(月)	8:30-18:00