



令和6年2月9日

2月の保健目標

三和中学校 保健室

生活習慣病を予防しよう

# 日中の集中力を高める睡眠の効果

広島国際大学 健康科学部 学部長/心理学科 教授 田中 秀樹 先生

睡眠には心身を休養させ、脳や体を成長させる重要な働きがあります。夜はぐっすりと眠り、朝はすっきりと目覚められる「良質な睡眠」をとるためには、規則正しい生活を心がけましょう。

10代には、7～8時間程度の睡眠時間が必要だといわれています。日中に存分に力を発揮するためにも、生活リズムが不規則で睡眠時間が確保できていない場合は、1日のスケジュールを見直してみましょう。

## ★睡眠の役割★



体の回復と成長

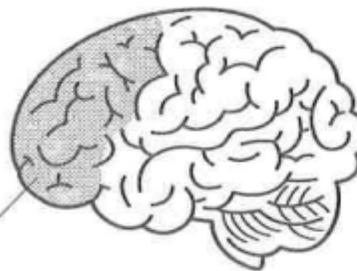
脳の記憶の整理と定着

食欲のコントロール

免疫力の向上

精神の安定

## ★睡眠不足が続くと脳の働きも低下する★

 (前頭葉) …人の脳で最も発達している部分。思考を深め、感情をコントロールし、知性的な働きをする。

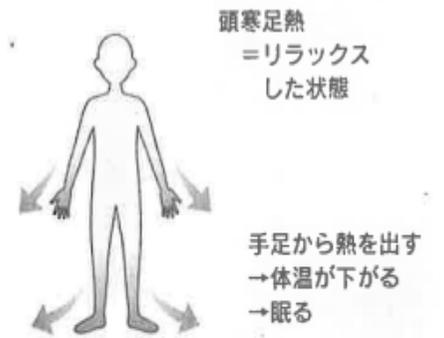
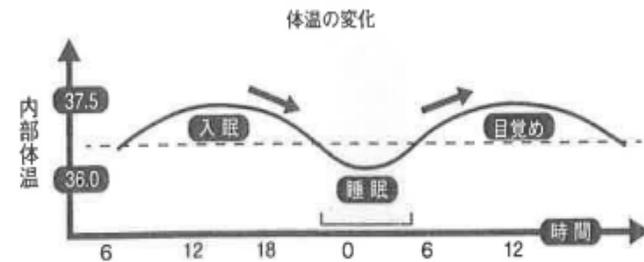
- ・イライラする
- ・集中力の低下
- ・記憶、学習能力の低下
- ・推理力やひらめき力の低下
- ・人の気持ちなどを推し量る能力の低下



睡眠時間が不足していると脳にも影響を与えます。特に脳の大部分を占める前頭葉の働きが低下すると、学業成績が悪くなるだけでなく、日常でもストレスを抱えやすくなります。

## ★快眠の条件★

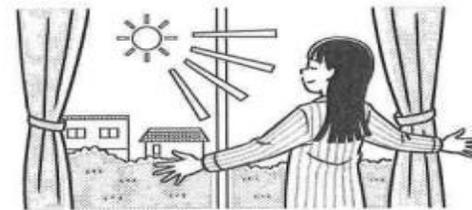
- ① 脳が興奮していないこと
- ② 体温がスムーズに下がること



眠る前にリラックスして過ごすと、手足が温かくなり（頭寒足熱）、熱を外に逃して体温が下降します。体温がスムーズに下がっていくことで、入眠を円滑にします。

## ★良質な睡眠につながる1日の過ごし方★

① 朝、目覚めたら朝日を浴びる



② 朝食をしっかりと食べる



おすすめの食材  
ヨーグルト、バナナ、納豆、のり、魚介類など

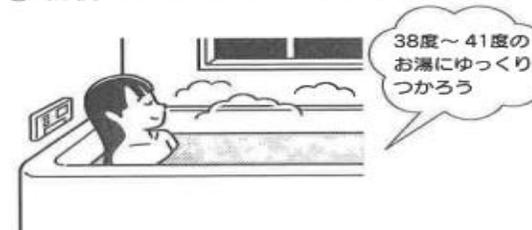
③ 外で運動をする



④ 眠気を感じる時は10分ほど仮眠する



⑤ 就寝1～2時間前までに入浴する



⑥ 就寝1時間前には明かりを調節し、ゆったりとした気持ちで過ごす



このほかに、平日と休日の起床時刻を2時間以上ずらさないことも大切です。

# インフルエンザ博士 に聞いてみよう!

**1** インフルエンザは症状も辛くて、学校も休まないといけないちょっと怖い病気ですね。インフルエンザとの戦い方を、病気に詳しい博士に聞いてみましょう。



## インフルエンザってなに?

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。38℃以上の発熱や頭痛、関節痛、筋肉痛などの症状が急速に現れるのが特徴です。



## なぜうつる?

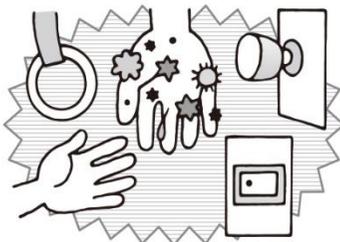


### 飛沫感染

感染した人のくしゃみやせきに含まれるウイルスを吸い込むことでうつります。

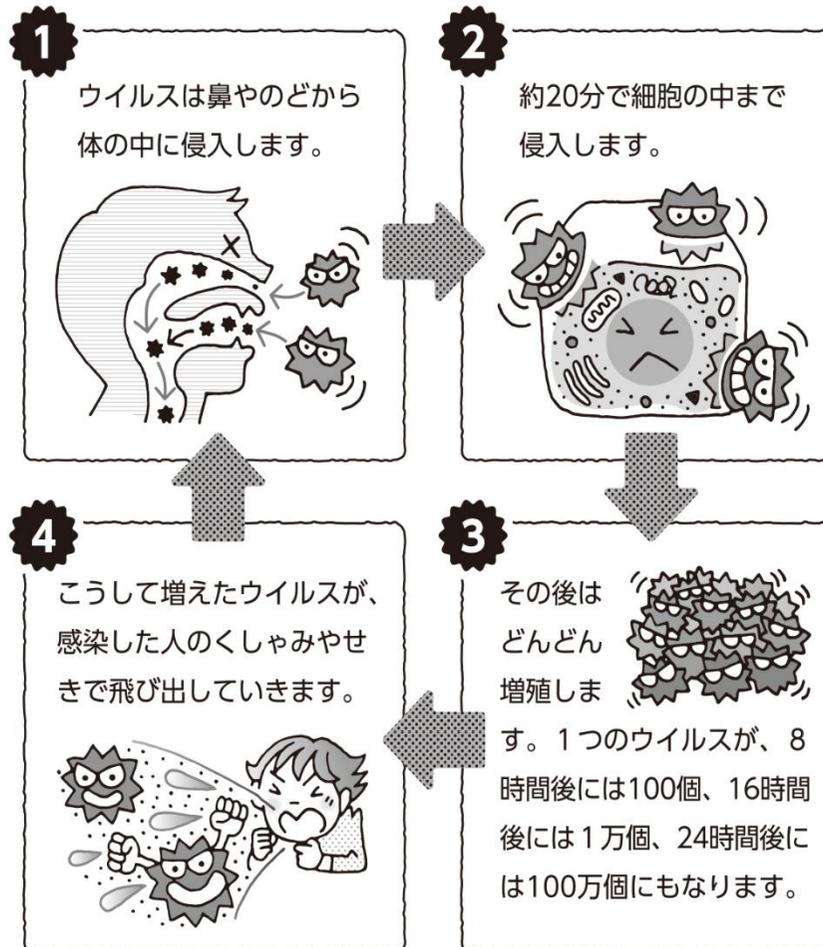
### 接触感染

感染した人のせきやくしゃみなどの飛沫がついたドアや机に触れると、ウイルスが手に付き、その手で口や鼻に触れることでうつります。



## なぜ流行る?

感染力がとても強いインフルエンザウイルス。その理由は体の中に入ってから増殖するまでのスピードがとても速いからです。



## 予防方法は?

**マスクをする** 飛沫感染のリスクを下げる他、人にうつす心配も減ります。



**手洗い** 外出から帰った時はせっけんで手を洗いましょう。その後アルコール消毒するのがオススメです。



**適度な湿度を保つ** 乾燥した環境は、インフルエンザウイルスにとって居心地が良く、のどの粘膜などの防御機能が低下します。加湿器などで50~60%の湿度を保ちましょう。



適切な対策をするだけでなく、十分な睡眠やバランスのよい食事で体の抵抗力を高めることも大切です。