

保健だより

平成30年6月号

徳島県立阿波高等学校 環境・厚生課



今月のテーマは、「睡眠」です。

休息だけではない睡眠の役割

睡眠というと、疲れた脳や身体を休めるためにとっていると思っはいませんか。実は、睡眠は単なる休息とは異なり、記憶を整理したり、成長ホルモンの分泌を促したりするなど、多くの働きがあります。

睡眠が十分にとれていないと、これらの働きに支障が出るだけでなく、日中の眠気が強くなることで注意力が薄れ、思わぬ事故やけがを招きやすくなります。

体や脳が発達段階にある成長期には、十分な睡眠が必要です。睡眠の役割や働きを知り、よい睡眠をとるにはどうしたらよいかを考えてみましょう。

十分な睡眠がもたらすこと



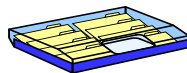
成長ホルモンの分泌

深い睡眠のときに分泌される成長ホルモンが体の成長を促します。肌荒れ防止にも効果あり！



記憶の整理

睡眠中に日中に学んだことが強化されたり、どうしてもいいことは忘れるなどたくさんの記憶が整理されます。脳内の整理整頓が行われます。



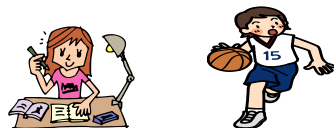
免疫を強くする

体の抵抗力が強まり、風邪などを引きにくくします。



日中の集中力の保持

勉強やスポーツに集中して取り組むことができるようになります。



寝不足は脳にも悪影響

- 日中の眠気が強くなり、判断や思考をする機能が低下します。
- 脳の扁桃体という不快な感情をコントロールするところが過剰に興奮して、気持ちが不安定になります。
- 慢性的な睡眠不足では、抑うつや不安という症状が見られてきます。
- 脳の神経細胞同士の情報伝達がうまく行われなくなり、学習効果が低下します。



睡眠の質を悪くするブルーライト

スマートフォンやゲーム機の液晶画面からは、ブルーライトという光が出ています。この光は、生体リズムの調整などを行うメラトニンというホルモンの分泌を妨げ、睡眠の質を悪くします。

そのため、寝る約2時間前には、液晶画面を見ないようにすることが大切です。

よく眠るためのヒント



朝の光を浴びる

朝日を浴びると、体内リズムが整い、夜になると自然に眠気が出やすくなります。

昼寝をしすぎない

昼寝のしすぎは、夜間の睡眠に悪影響を与えるので注意が必要です。午後3時前の15～20分程度ならOK！



歯科検診の結果は？歯垢を気にしていますか？



歯科検診の結果、自分の歯や口の状態をきちんと確認しましたか？異常があれば早く治療を始めましょう。歯は一生付き合う大切なものです。むし歯はなくても、歯垢がたまっている人がたくさんいました。歯垢が硬くなると歯石になり、歯肉にもダメージを与えます。どんなに一生懸命みがいても、歯垢は少しずつたまります。とくに歯石になると歯みがきでは取れません。歯科医で歯石除去をしてもらってください。