ほけんだより 12月

東海大学付属甲府高等学校保健室 2020年11月26日発行

1月に献血をします！

対象は、**3年生**と、**2年生男子**です。
詳細は、来月お知らせします。
ご協力、宜しくお願い致します。

けんけつちゃん

眠れないあなたへ

ぐっすり快眠のコツ

最近、眠れていますか？

「眠ろうとしても眠れない」という経験、きっとありますよね。心配なことがあるとき、テストや試合の前、寝る前にスマホを触ってついつい…。

いろんな原因があると思いますが、成長期のみなさんにとって睡眠は大切な時間です。

こんなことはありませんか？

- ☐ 寝つきがわるい
- ☐ 夜中に何度も目が覚める
- ☐ 一度起きた後、なかなか寝つけなくなる
- ☐ 早朝に目が覚めてしまう
- ☐ 睡眠時間のわりに熟睡感が感じられない

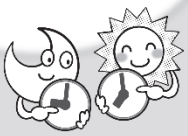
一つでもチェックがついたら **快眠のコツを試してみよう！**

眠れないを解消！ 快眠のコツ

快眠のためにできることはたくさんあります。次の中から、始められそうなことを試してみましょう！　自分にあった「眠くなる方法」を見つけてみるのもいいですね。

1 寝る・起きる時間を一定に

夜ふかしや寝坊、昼寝のしすぎは体内時計を乱すので注意。毎日同じ時刻に寝る・起きるのを習慣に。



2 睡眠時間にこだわらない

睡眠時間には個人差があります。「○時間眠る！」と厳しい目標を立てなくてもOK。

3 太陽の光を浴びる

体内時計を調整する働きがある太陽の光。早朝に浴びると、自然と夜に眠くなります。

4 適度に運動する

ほどよい体の疲れは心地よい眠りにつながります。日中に軽く汗ばむ程度の運動をめざしましょう。

5 自分流のストレス解消法を

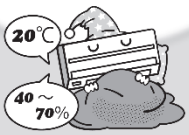
ストレスは眠りの大敵。音楽・読書・スポーツなど自分に合った趣味を見つけて上手に気分転換を。

6 寝る前に心身をリラックス

ぬるめのお風呂にゆっくり入ったり、音楽や読書など好きなことに触れる時間をつくったりしましょう。

7 眠りやすい寝室をつくる

寝具や照明を自分に合ったものに。睡眠には室温20℃前後、湿度40～70%くらいがよいといわれています。



長期間なら「不眠症」かも？

眠れない夜が1カ月以上続く場合は要注意。日中に不調が現れているなら「不眠症」という病気かもしれません。

原因はストレス、心や体の病気、薬の副作用などさまざま。原因に応じた対処が必要なので、保健室や専門医に相談を。

こんな影響が…

など

睡眠マメ知識

寝だめはいけないの？

休日にまとめて寝たからといって、次の週から少ない睡眠時間で元気に過ごせるわけではありません。「睡眠」を「ためる」ことはできないのです。その上、朝起きるタイミングがずれてしまうので、眠くなる時間も不安定に。起床時間はなるべく毎日同じにしましょう。

三つの首を温めると暖かいこと、知っていますか？　三つの首とは**「首・手首・足首」**です。
人間は血液の循環温度をキープするため、基本的には、動脈は身体の奥を通るように設計されています。ところが、これら“三つの首”は唯一、体表近くに現われているので、そこから熱が逃げてしまうという弱点があります。そのため、一カ所でも冷やすと、全身に影響を与えるといわれているのです。

さらに女子では、腰とお腹を温めることで、様々な婦人病の予防につながるといわれています。
“三つの首＆腰＆お腹”を冷やさないように心がけてくださいね！