



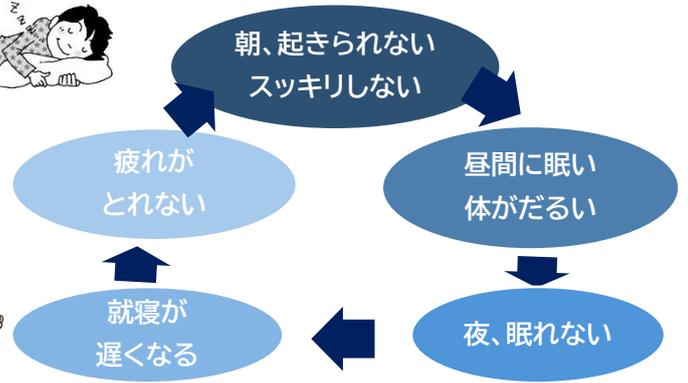
濃さを増す若葉の緑や色鮮やかな草花が綺麗な季節になりました。風や日差しも柔らかく、過ごしやすい時季です。新年度が始まって一ヶ月。ゴールデンウィークも終わり、疲れが出やすい頃です。元気に過ごす基本となるのは、生活リズムを整えること。そのために何ができるか考えてみましょう。



生活リズムを整えるために私たちにできることは！？

◆◆あなたの睡眠に注目!!◆◆

睡眠には心と体を回復させる働きがあります。しっかりと眠ることで体と脳が休まりメンタルの回復にもつながります。反対に、睡眠不足が続くと、右図のように負のスパイラルに陥る可能性があります。自分の睡眠環境はどうでしょうか。考えてみてください。



▶▶睡眠の効果を知ろう!



睡眠の役割は「心身のメンテナンス」です。私たちが眠っている間、体の中では体や自律神経などの不具合を修復して翌日の活動に備えています。そして、心身に様々な効果をもたらしてくれます。

【疲労回復】	【自律神経の調整】	【記憶の定着】	【肥満防止】	【美肌効果】
睡眠中に分泌される成長ホルモンは成長促進だけではなく、細胞のダメージを修復し、新陳代謝を高めて疲労物質の排出を促します。	睡眠が不足すると交感神経優位の状態が長くなり、思考力の低下や不安感、抑うつ感などを起こしやすくなります。	睡眠中に、大切な情報は記憶として定着、保持されます。嫌な感情や体験を、不要な記憶として整理する働きもあります。	十分な睡眠がとれると、太りにくくなります。食欲を抑制して代謝を促進するホルモンを分泌させます。	成長ホルモンが肌の修復や新陳代謝を促します。深い睡眠の時間が長いほど成長ホルモンが分泌され、肌にも良い影響を与えると言われています。

睡眠不足だと…ストレスに弱くなる!?



ストレスを感じているとき、体内ではストレスを戦う大切なホルモン、コルチゾールが分泌されています。ところが、慢性的な分泌が続くと、自律神経のバランスが崩れて集中力が低下したり、イライラしたりしやすくなります。場合によっては、抑うつや不眠の症状などにつながることも…。

◆◆よい睡眠とは? 「質」と「量」が大切!◆◆



健康や美容にとって最適だとされる睡眠時間は、「7～8時間」(量)、そして、朝すっきり目覚められる熟睡感(質)、この両方がそろって「良い睡眠」といえるのだそうです。

◆良い睡眠、良い目覚めのための8つのポイント◆

- 1, 毎日、規則正しい時間に起きて、朝の光で体内時計をリセットする
- 2, 休日でも平日と同じくらいの時間に起床する
- 3, 夜遅くのスマートフォンやパソコン等は避け、少なくとも寝床に就く90分前には使用を控える
- 4, 定期的な運動習慣を身につける(負担が少ない、長続きをするようなウォーキングやランニングがおすすめ)
- 5, 昼寝は15～20分程度にする(夕方以降の昼寝は夜の睡眠に影響するため控えること)
- 6, 就寝前の2～3時間前に40度以下で20分程度ゆったりとつかる(42度の熱めのお湯であれば5分程度が目安)
- 7, 就寝前のカフェインは避ける(コーヒーや緑茶、チョコレートなどのカフェインが含まれる飲料物は避けること)
- 8, 快適な睡眠環境を整える(室温は夏25～28度、冬18～20度を目安に!)

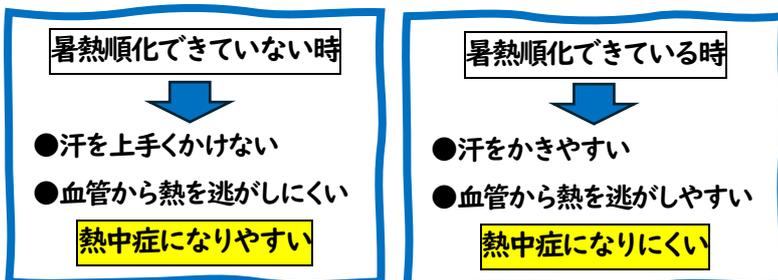


暑熱順化のススメ！～熱中症予防のために今からできること～

熱中症は梅雨明けから急増します。理由は、急激な気温の上昇に対して、汗をかいたり血管を広げて体内の熱を逃したりする機能が追いつかず、体温が上昇してしまうからです。そこで大切なのが「暑熱順化」。難しい言葉に聞こえますが、言葉のとおり「暑さ(熱さ)に体を順化させる(慣れさせる)」ことです。夏までに暑熱順化ができていると、急激な気温の上昇にも体が対応でき、熱中症になりにくくなるのです。

◆暑熱順化 3つのコツ◆

暑熱順化は、軽い汗を流すことを2週間ほど続けることが大切です。生活の中で自分に合った方法を無理なく取り入れてみましょう。



運動時は強度を少しずつ上げて

普段から運動している人は、この時期は「軽く汗を流す運動」から「少しきついくらいの運動」に徐々に強度を上げましょう。運動不足の人は、毎日30分程度のウォーキングや階段を使うことを意識するとよいでしょう。



家で楽しめる筋トレを!

室内でできる筋トレも軽く汗を流すには適しています。いきなり激しいトレーニングを行うと筋肉痛になり続けにくくなるので、最初は、軽めの筋トレを1日30分程度行うのがおすすめです。



ゆったり湯船につかろう!

お風呂はシャワーだけで済ませず、湯船につかりましょう。38～40度のぬるめのお湯に20分程度つかると、じんわりと汗が出てきます。リラックスして夜も眠りやすくなるので、軽く汗を流す運動を続けるための体力作りにもなります。

【注意!】 5月でも熱中症の危険あり! 暑熱順化でこまめな水分補給を!



心の健康について考えよう 「ちょっと前向きになれるかも?」な考え方とは



最近、何だか言葉にできないけれどもイライラモヤモヤする。こんな経験はありませんか? そんな人たちに役立つかもしれない、考え方を紹介します。



比べてみるのをやめてみる

人間には、個人差や個性があります。一人ひとり良いところは違うので、他人と比べるとつらくなりがち。例えば、過去の自分と比べると、きつと前進していると感じられます。

他人は変わらない

他人が突然変わることはありません。何か状況を変えたいときは、まずは自分の行動や考え方をちょっとだけ変えてみるころから。

グレーでも OK

完璧主義の人は「白か黒か」という思考で頑張りがちですが、それだと完璧以外は全部「失敗」になります。最低でも最高でもない、「ちょっといいかも」くらいが「成功」で良い場合も。

保健室のつばやき



ゴールデンウィークが終わりました。充実した休日になりましたか? 部活動を頑張った人、趣味を満喫した人、どこかに出かけた人、ゆっくり休養した人など、様々な休日を過ごしたことと思います。日々の気温差も大きく、疲れが体に出やすい5月。特に1年生は、環境が変わって一ヶ月が経ち、疲れを感じている人が多いかもしれませんね。自分自身でコントロールしながら日々を過ごしましょう。