

# 健康情報

令和4年度10月17日生徒保健委員会  
 2241 山田実侑 2702 五+嵐彩映

猛暑日もおわり、涼しい風の吹く過ごしやすい季節となりました。食欲の秋・読書の秋・スポーツの秋。楽しみはことごとくたくさんありますが、10月にはテストが控えています。体調を万全に整えて、テストもイベントも頑張りましょう!! 今回は秋の体調不良と裏面にテスト期間しやすい夜更かしを紹介します。

## 秋に体調がくずれるのはなぜ

### 寒暖差による自律神経の乱れ

秋は日中暖かいが朝晩になると急に冷えます。自律神経には昼に活性化する交感神経(体温をあげる働き)と夜に活性化する副交感神経(体温を下げる働き)があります。急な気温差に体がついていけないことで頭痛を引き起こします。

### 空気の乾燥

汗を分泌しやすくなり乾いてしまうため水分を失っていることに気がつかず、水分補給が減り、のどの痛みを引き起こします。

その他: 日照時間の減少による気分のおちをみよ

## 寒暖差疲労チェック

- 寒か暑かが苦手
- PC・スマホの時間が長い
- 冷え症
- 首・肩・りがある
- エアコンが苦手
- 顔・全身かほてりやすい
- 季節の変わり目に体調を崩すことが多い
- 代謝が悪い・おくみやすい
- 温度が一定の環境にいることが多い

上記 7つ が あれば 人は寒暖差疲労に注意!!

## 【予防と改善】

### 毎日の適度な運動

さんぽ、ヨガなど軽めの運動から始めてみましょう。今回は太もものストレッチを紹介します!

- ① あぐらの体勢になる。
- ② 片足を前に出し、上体を前に倒す。息をゆっくり吐きながら気持ちいい所までとめる。そのまま30秒キープしたら、次は反対側。また、耳を各方向にひねり、マッサージしておくのも効果的です。耳の血行が悪いと気圧の変動を過敏にキャッチして不調になりやすいので、常に血行を良くしておきましょう。

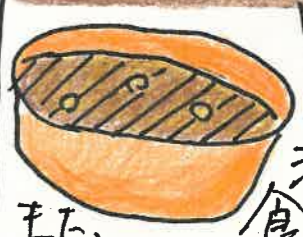
身体を温めるとは大きな筋肉のストレッチが効果的です。

### 十分な休息・入浴



体を温めることは自律神経を整えることにつながります。湯船につかることで血流がよくなり、リラックス効果が期待できます。

### バランスの良い食事



胃腸が弱らないように温かいものを食べましょう。よく噛むことは体温の上昇にもつながります。

### 三首を温める

三首とは手首、足首、首のことです。皮膚が薄く温まりやすい場所であり、温めた血液を効果的に全身へ送ることが出来ます。

## 【まとめ】

秋の体調不良にならないためには血流を良くすることが大切です。そのためにストレッチ、食事、入浴など、体と内側からしっかりあたためて、健康にしましょう!

## 【参考文献】

<https://www.ai-media.co.jp/store/ai-media/health/5015>





# 睡眠が成績を左右する!? **睡眠不足** 兵庫高校保健委員会

中間テストが目前に迫っています! テスト期間は睡眠時間が短くなってしまふ人が多いかも? そこで今回は睡眠についてまとめてみました!!



## 睡眠にはどんな役割が?

① 「脳と身体に休息を与える」  
血圧や脈拍も下がり、筋肉は緊張から解放され、エネルギーは最低限しか使われず、体温も低くなります。この完全な休息状態によって、疲労が回復します。

## ② 「記憶の整理と定着」

学習した記憶が睡眠によって向上・強化されることもあります。

## ③ 「ホルモンバランスの調整」

睡眠不足が続くと、食欲を増進させるホルモンが増加するので肥満を招きやすです。

## ④ 「免疫力を上げ、病気を防ぐ」

## ⑤ 「脳の老廃物をとる」

睡眠が不十分だと脳の老廃物がとれず、アルツハイマーなどの疾患の引き金となる可能性もあります。



睡眠が大切なことは分かったけど課題おわらなくて中々寝られないよ!!

このように十分な睡眠時間を確保することが難しい場合は「睡眠の質」を上げることを意識しましょう!!

## 睡眠の質チェックリスト!!

□ 就寝90分前までに入浴している。

人間には体温が下がると眠くなるように脳から指令が出るという仕組みがあります。入浴で上がった体温が下がって元に戻るまでの時間が90分なのでこの時間がベストです!!

□ 就寝1時間前までにスマホをシャットダウンする。

スマホのブルーライトが睡眠ホルモン「メラトニン」の分泌を抑制してしまいます!!

□ 就寝3時間前までに夕食を済ませている。

寝る時に胃に食べ物が残っていない事が理想的です!!

テスト期間は睡眠時間を削りがちですが、睡眠にはたくさんの役割があり、勉強にも悪影響があります!! 睡眠時間をしっかり確保し、質の高い睡眠を目指しましょう!!