サプリメント

西台中　保健だより
令和7年2月19日
保健室

大事ないまこそ　しっかり睡眠

2月も下旬となりました。来週は学年末考査が控えています。9年生は、21日が都立高校の一般入試です。

今まさに学習に取り組んでいる人が多いと思いますが、保健室には睡眠不足が原因で、体調不良を訴えてくる生徒が少なくありません。

睡眠不足が続くと、心身に悪影響を及ぼします。**体がだるい・気分がのらない・やる気が起きない・悪い方にばかり考えてしまう**など、つらい日々を過ごす場合があります。

逆に、十分な睡眠がとれていると、**学習した内容がしっかり脳内に定着し、結果に反映**されるようです。手応えを感じれば自信につながります。**努力が実って、自分の目標を達成**できれば、楽しい日々を過ごせるようになります。

みなさんは、**毎日7～8時間**の睡眠ができていますか？

受検や試験前の今こそ、生活リズムを見直し、しっかり睡眠できるように心がけましょう。

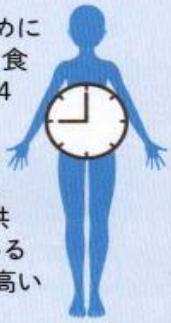
質のよい睡眠のために

「しっかり朝食」で眠りとめざめのメリハリをつけよう

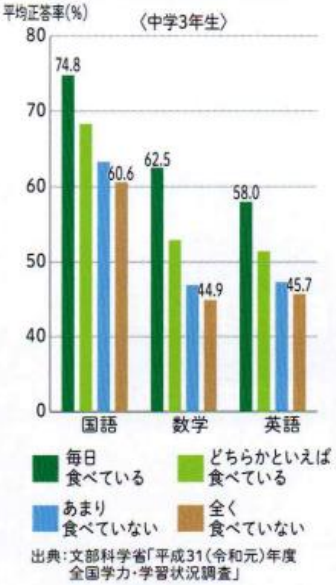
ヒトの体内時計には、日中は活動して夜は眠るといった昼行性の動物の行動パターンを取る前提で、睡眠リズムやホルモンの分泌、体温調節のコントロールなどが大体決まった時刻にプログラミングされています。

ヒトの体内時計の周期は通常、24時間より長めに設定されていて、起床後、日光を浴びたり、朝食を食べたりすることで、体内時計が早まり、24時間に調整されることが分かっています。

朝食は体内時計をリセットし、脳へのエネルギー補給になります。文部科学省が実施した調査では、朝食を毎日食べていると回答した子供とそうでない子供とでは、朝食を毎日食べていると回答した子供の平均正答率や体力合計点が高いという結果も出ています。

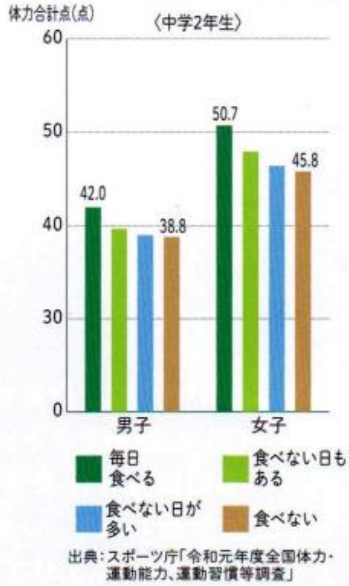


▶朝食を毎日食べている子供は平均正答率が高い傾向にある。



出典：文部科学省「平成31(令和元)年度全国学力・学習状況調査」

▶朝食を毎日食べている子供は体力テストの得点が高い傾向にある。



出典：スポーツ庁「令和元年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」

寝る前に、「いいこと」を思い浮かべよう

イライラや、不安な気持ちは眠りにも影響を及ぼすといわれています。思春期は、自分自身について深く考える時期なので、悩むことがあるかもしれません。

「今日は○○が楽しかったな」「今日は○○ができた」など、自分にとってよかったことを思い浮かべて眠りにつきましょう。

ストレスを感じたら、貯めないで、なるべく早めに

対処することが大切なので、自分でできるストレスケアや気分転換もおすすめです。

おすすめセルフケア

- 体を動かす
- 今の気持ちを書いてみる
- 音楽を聴いたり、歌を歌う
- 腹式呼吸をくりかえす
- 「なりたい自分」に目を向ける
- 失敗したら笑ってみる

楽しいと感じる時間を大切にしよう

あなたは何をしている時に楽しいと感じますか。

楽しいと感じることは人それぞれです。

一人で過ごす時間だけでなく、友人や家族と一緒に過ごす時間を楽しいと感じる人もいます。

人とのコミュニケーションの中で、いろいろな体験をすることで、楽しみをふやしたり新しい自分を発見したり、自分らしさや自分の好きなところを見つけたりすることにつながります。

心の健康とよい睡眠のためにも楽しい時間を大切にしましょう。

薬物乱用防止教室「Stop The 薬物」を実施しました

2月12日(水)に学校薬剤師の小原賢二郎さんから、「Stop The 薬物」というテーマで、講演会をしていただきました。

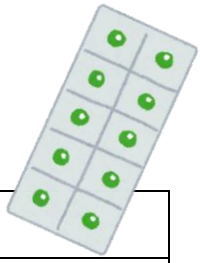
8年生にむけて、以下のような内容で、薬物乱用の怖さを学びました。

◎ 薬の正しい使い方
- 薬は人間の自然治癒力を助けるためにあること。

◎ 違法薬物の乱用による害
- 乱用の危険がある薬物の種類
- 身体への影響
- 薬物を乱用するとどのようなことがおこる？
- なぜ薬物を使ってはいけないの？
- オーバードーズ(過量摂取)について
- 薬物乱用の甘い誘いを断るには・・・　など

最後に、8年生保健委員が薬物を断る方法を、実際に寸劇で教えてくれました。
生徒の皆さんの感想です。

- 「幻覚でミミズみたいのが見えて、自分で指を切り落としてしまう、というのが怖かった」
- 「６０人に１人がオーバードーズ（OD）をしていることに驚いた。」
- 「薬物乱用は体に害があることは知っていたけど、脳を破壊することや壊れたら戻らないことを知り、とても怖いなと思った。」
- 「実際に小中学生が薬物を使ったり売ったりしていることに、とても驚いた。」
- 「保健委員の断り方がおもしろくて、わかりやすかった。」
- 「薬物は身近にあるかもしれないから、すすめられたらキッパリ断ろうと思う」

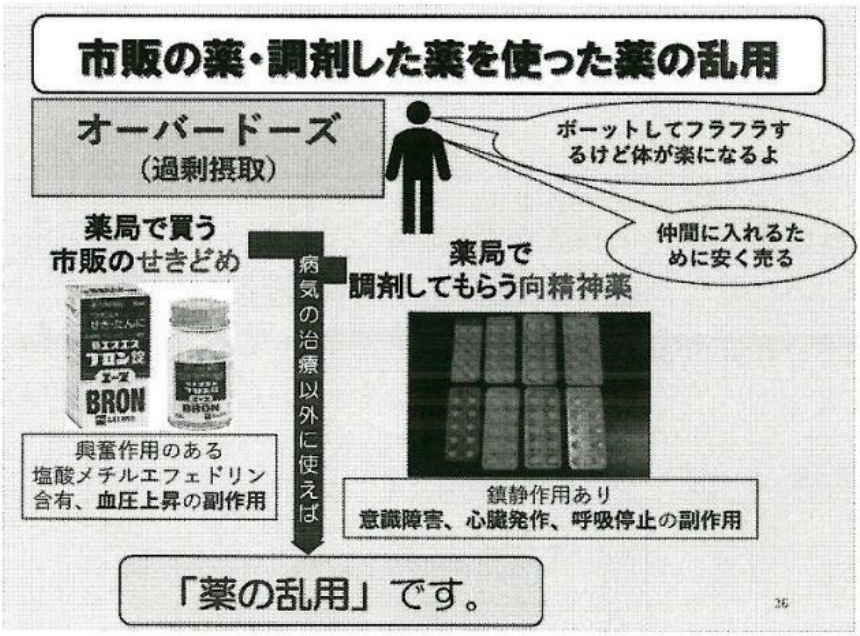


講演会後、皆さんから寄せられた質問に、小原さんにお答えいただきました。

生徒から）**OD(過量摂取)で“風邪薬がよく使われている”のはどうしてですか？**

小原さんより）いくつか理由はあると思いますが、以下の事が考えられます。

① 風邪薬は ドラッグストアやコンビニで手軽に購入でき、**比較的安価で大量に**手に入れすいため
② **眠気の副作用**を起こす成分が入っているため、過剰に服用すると強い眠気やふわふわ感を引き起こす。これを“気持ち良くなった”と、誤って認識してしまうため。
③ 風邪薬はとても一般的な薬なので、「多少飲みすぎても大丈夫」「安全そう」と、誤って認識しまうため。

風邪薬の過量摂取は、
一度だけでも命に関わる
危険性があります。

絶対にやめましょう。