

保健だより

～2月号～

暦の上では「春」になりましたが、まだまだ寒い日が続いています。

3学期も残すところ2か月となり、1・2年生であれば新学期、

3年生であれば新しい環境が近づいてきて、緊張や不安、期待を感じている生徒もいるかと思います。そこで、今月は「ストレス」と心身の回復に欠かせない

「睡眠」について取り上げてみました。これから訪れる春に備えて健やかに過ごせるよう助けになると嬉しいです。

ストレスを上手に活かそう！

みなさんはストレスに対してどのようなイメージを持っていますか？ネガティブなイメージが強いと感じる人も多いのではないのでしょうか。ストレスを引き起こす原因のことを「ストレスラー」といい、私たちの生活の中で様々な出来事がストレスラーになっています。しかし、このストレスラーには自分にとって「ポジティブなストレス」にも「ネガティブなストレス」どちらにもなり得ます。私たちはそれを見極めて、良いストレスは自身の成長につなげ、ネガティブなストレスに対してはそれを軽減するための対応が必要になります。

良いストレスは「挑戦」の表れ！

「もうすぐ試験だ…良い結果にならなかつたらどうしよう。」
「部活の大会が近づいている。勝ちたいけど、自分がミスしたら…」
などと、自身が目標に向かって踏ん張っていることに対して不安に思うことがあるかもしれません。しかし、このような状態のストレスは自分にとって悪いものではなく、むしろ良いストレスとして捉えることができるのです。

良いストレス



モチベーションup

「挑戦」というストレス状態に自分が置かれていることに気がつき、適度な緊張感を保つことで良いパフォーマンスにつながります

悪いストレス



体調不良

過度な緊張・不安は、パフォーマンスを下げってしまう可能性があります。実力を発揮するために緊張や不安を軽減するための対応が大切です

心と身体を整える「睡眠の力」を引き上げよう！

睡眠時間を削って勉強に励んでいたり、生活リズムが不規則になっていたりする人はいませんか？睡眠を取ることは心身の体調に大きく影響し、自分のパフォーマンスの質も左右される大切なものです。睡眠が与える良い影響について知り、睡眠を意識して生活できるといいですね。

睡眠がもたらす効果

- ◆心を安定させる効果
- ◆記憶を定着させる効果
- ◆疲労回復の効果
- ◆免疫力を高める効果



睡眠の「量」と「質」を高めるには…

①睡眠の「量」を確保する

高校生の場合、夜間に8～10時間の睡眠が必要といわれています。

毎日この睡眠時間を確保することは難しい…という人は他の方法で睡眠時間を確保できるように工夫をしましょう。そこで、昼休み時間など昼間に短時間の仮眠をすることもおすすめです。机の上でも良いので、昼間の10～15分の仮眠をすることでスッキリとした感覚が得られるといわれています。ただ、数時間単位での昼寝や15時以降の仮眠は夜間に眠れなくなってしまう可能性があるため控えましょう。

②睡眠の「質」を確保する

睡眠は、深い眠りと浅い眠りを繰り返しています。入眠時にぐっすり眠るように誘導することで、睡眠のサイクルが整うといわれています。スムーズにぐっすり入眠するためには…
◎寝る1時間前のスマホの使用を控える：寝る前の光刺激は脳がさえる原因になります。
◎食事は寝る3時間前に済ませる：寝る直前の食事では消化が不十分のため、脳も身体も入眠モードに入ることができません。

カフェイン含有量 (100mlあたり)



カナダ保健省が示すカフェイン摂取量の上限 (1日あたり)

★体重1kg×2.5mg/日

つまり、体重50kgの人の1日あたりのカフェイン摂取の上限は125mg！

レッドブルやモンスターを1缶飲んだ場合、上限を大きく超えてしまうことになります。



※エナジードリンクの摂りすぎに要注意！

勉強のお供や眠気覚ましにエナジードリンクを数本一気に飲んだり定期的飲んでいたりする人はいませんか？右のグラフの通り、レッドブルやモンスター等のエナジードリンクには覚醒作用のあるカフェインが多く含まれています。

エナジードリンクの飲みすぎは睡眠に大きな悪影響を及ぼします。

また、不眠だけでなく、めまいや不安、震えなど体に悪影響を与えることもわかっています

エナジードリンクの長期飲用や過剰摂取は控えましょう！