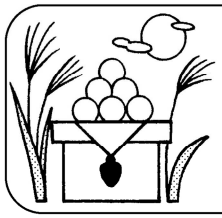


ほけんだより

平成30年9月3日
神港学園高等学校
学校保健委員会

夏休みが終わり、元気な人もいれば、重だるい気持ちでいる人もいるのではないでしょうか。「なんか最近パッとしない」という人は秋らしい楽しみを一つ見つけてみては？ たとえば、寝る前に15分だけ読書をする「読書の秋」。少し早く起きてウォーキングする「スポーツの秋」。心惹かれた物や風景をスマホで撮影してみる「芸術の秋」。朝ご飯に1品プラスしてちょっと豪華にしてみる「食欲の秋」。さて、みなさんはどんな秋に挑戦しますか?。

睡眠のゴールデンタイムはなかった！？ 成長ホルモンが出るのはいつ？

1学期の最後に行った生活習慣のアンケートから、睡眠がうまく取れていない人が多いという結果が出ました。自分で自覚している人もいるのではないでしょうか。そもそも、どのくらいの時間にどうやって眠るのがいいのでしょうか？ よい睡眠をとるために、睡眠について知っておきましょう。

成長ホルモンが出るのはいつ？

成長ホルモンは「睡眠の最初の熟睡時」に大量に分泌されます。眠りはじめの数時間にどれだけ熟睡できるかがカギです。背を伸ばしたい人は睡眠の質を高めましょう。

高校生に必要な睡眠時間は8時間

人によって必要な睡眠時間は異なりますが、少なくとも、授業中に眠くなる場合は確実に睡眠不足と言えます。睡眠時間が5時間未満の人は病気になりやすかったり、太りやすくなります。

眠らないと太る

甲状腺ホルモンは全身の代謝を高め、太りにくい身体にしてくれます。この甲状腺ホルモンは睡眠時間が短いと低下します。睡眠時間が6時間未満の人は睡眠時間が8時間の人より3.3倍太りやすくなっています。

睡眠の質を悪化させるものは

カフェイン コーヒーだけでなく、緑茶、紅茶、烏龍茶などの茶類、ココアなどのチョコレート類、コーラなどに多く含まれます。

喫煙 ニコチンは睡眠を阻害します。

飲酒 アルコールは寝付きを良くしますが熟睡を阻害します。

暑さ・寒さ 不快だと感じる環境は睡眠を妨げます。

効率よく眠るため睡眠のリズムが大切

睡眠のリズムを整えるには「朝は太陽の光を浴びる」「夜は暗くする」のがポイントです。スマホの光はとても強いので、就寝の2時間前からは極力スマホを見ないように心がけましょう。

新常識 ニオイが気になる汗の対策

汗の99%は水分で、出てきた瞬間は無臭。汗臭くなるのは皮ふの表面で垢や皮脂などと混じって雑菌が増殖するためです。止まらない汗とニオイにこんな対策。

ぬれタオルで軽く吸い取る

乾いたタオルでゴシゴシふくのはダメ。汗は蒸発する時に体温を下げます。ぬれたタオルでそっと吸い取り皮ふを湿らすと、汗は蒸発しやすく、体温が下がるため汗も止まります。またニオイ成分は水に溶けやすいので、ぬれタオルでふくとニオイ対策にもなります。

汗を増やす

汗をかかない生活はニオイには逆効果。汗腺が発達した人の汗のほうが臭わないのです。汗腺を発達させるには、

- 運動と入浴でふだんから汗をかく
- 冷房にあたりすぎない

知ってる？ＩＴ眼症

ＩＴ眼症とはスマホ・テレビ・ゲーム・パソコンなどのＩＴ機器を長時間使ったり、不適切な使い方をすることで、目や身体が疲労し、あらわれてくる症状のことです。

こんな症状ありませんか？

目やその周りの疲れ・痛み

目が乾く（ドライアイ）

頭痛やめまい

ちらついたり、かすんだり、ピントがずれたりして、見づらい

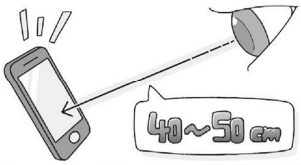
食欲が出ない

など

そんな人は…

目とIT機器の距離をチェック

少し見下ろす角度で、40～50cmくらい離します。見やすいように、文字の大きさなどを調整しましょう。



連続使用時間をチェック

50分以上は連続して使わないようにしましょう。「熱中すると忘れちゃう！」という人は、アラームを使うのもオススメ。

メガネやコンタクトレンズの度数をチェック

遠くがよく見える度数になっていると、スマホの画面など、近くのものは見づらいです。

目の症状の裏にいろんな病気が隠れていることも。IT機器の使い方を見直しても治らない場合は、病院へ

体育大会があります

９月28日（金）の体育大会に向けて練習が始まります。暑さのピークは過ぎましたが、９月に入っても例年より暑い日が多くなると予測されています。油断せずに熱中症予防と汗対策ができるよう、持ち物の準備をしましょう。

朝ご飯は必ず食べよう！

汗ふきタオルとスポーツドリンクを持って来よう