

保健だより 4/15号

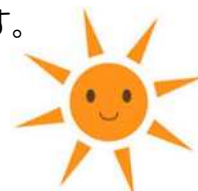
令和2年4月15日
江東区立南砂中学校保健室

『進級・入学おめでとう!』。いつもの4月なら、こうして保健だよりが始まりますが、今年はだいぶ様子が違いますね。

この臨時休校期間は、ただ『好きなことやり放題』のお休みではありません。学校が再開する日のために、生活リズムを整え、家庭学習を続けて学力を低下させないように努めてください。

そのヒントになるような情報を、保健だよりで伝えていきたいと思います。

太陽の光を浴びる



「なんかダルい…」「朝起きられない…」「頭が痛くて、やる気が出ない…」そんな人、いませんか?原因は体内時計の乱れかもしれません。

体内時計

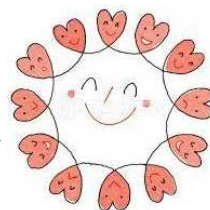
人間の体は、ホルモン分泌や代謝など生命維持の機能をスムーズに働かせるために『体内時計』が備わっています。この体内時計、実は24時間よりも少し長めに設定されています。体内時計のリズムで生活していると、徐々に夜型の生活に移行⇒昼夜逆転生活や不規則な食事習慣⇒体の様々な機能がうまく働かない⇒頭痛・イライラ・食欲不振・だるさなどの症状の出現、と進行します。



この体内時計のズレをリセットするのが、『太陽の光』なのです。

太陽で幸せに

また、太陽の光を浴びると『セロトニン』という通称“幸せホルモン”が分泌されます。セロトニンは、心を安定させて幸せを感じやすく効果があると言われ、うつ病予防にも役立つ物質として知られています。



さらに、太陽の光を浴びて14~16時間後に、睡眠ホルモンと呼ばれる『メラトニン』が分泌され始め、2時間ほどで分泌のピークを迎え、深い睡眠に入ることができます。

理想的な睡眠パターン例

7時:起きて太陽の光を浴びる⇒21時:眠くなってくる⇒22時:ベッドに入る⇒23時:爆睡!

ちなみに、スマホやテレビ、パソコン等の電子機器や明るい光は、メラトニンの分泌を妨げます。
できれば21時には電源を切りましょう。



緊急事態宣言が発出され、東京都でも外出自粛が要請されています。この世界規模の人類とウィルスとの戦いで、みなさんにできることは「家にいること」です。『自分はうつらないから大丈夫』と外出するのではなく、『症状はないけど自分はウィルスをもっている(※実際、若い人には症状が出ない保菌者が多い)。ウィルスをばらまいてしまわないように、外出をやめよう』という心構えで、家にいてください。