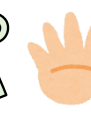


健



拳



大迫高校保健だより No. 5

令和5年8月

保健室 赤坂

花火大会やお祭りなど様々な行事が戻った夏休みがあつという間に終わり、8月も残り数日となりました。まだまだ暑い日が続くそうなので、秋に変わる前に夏を存分に味わえたらいいなと思います。

31日からは前期末考査が始まります。病気などで欠席することがないように睡眠・食事をしっかりとって体調管理をしてください。

あなたが知らない

睡眠のおはなし

睡眠は食事と同じように、生きていく中で欠かせない行動の一つです。睡眠には疲労回復など多くの役割がありますが、質が悪かったり時間が充分にとれていないと体だけでなく心にも影響が出ます。睡眠が、私たちの生活にどのような効果をもたらしているのか学んでいきましょう。

睡眠の役割

感情や記憶の整理

必要な情報
いらぬ情報



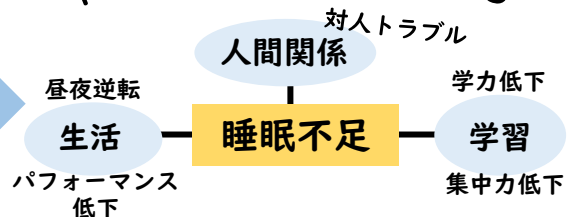
病気や怪我、疲労の回復



スマホやゲーム利用で睡眠時間が確保されない



様々な場面で影響が出る



睡眠不足の人は肥満になりやすい？

睡眠不足

レプチン（食欲抑制ホルモン）が低下

グレリン（食欲増進ホルモン）が増加

睡眠不足によって食欲に関するホルモンバランスが乱れる
→食欲が増進し、肥満に繋がる
・代謝が悪くなり、エネルギーが消費されない



睡眠不足はメンタルに影響が出る？

こんな症状ないですか

- イライラしやすい
- 不安になりやすい
- やる気が出ない
- 集中力が続かない
- ネガティブになりやすい



睡眠に関する研究



1日4時間睡眠を5日間続けた



- ①感情をコントロールする脳機能の低下。
- ②ストレス耐性ホルモンの分泌低下。ストレスに弱くなる

うつ病や統合失調症などの患者に似た脳機能の変化が見られる

日中に眠気を感じたら、睡眠時間の見直しを

自分が日中に眠気を感じずに過ごせる睡眠時間を知しましょう。



- ・眠れない
- ・夜中に目覚める
- ・朝方に目覚める
- ・十分に寝ても眠い



このような症状が続く場合は専門医へ相談しましょう