

# ほけん だより 3月号

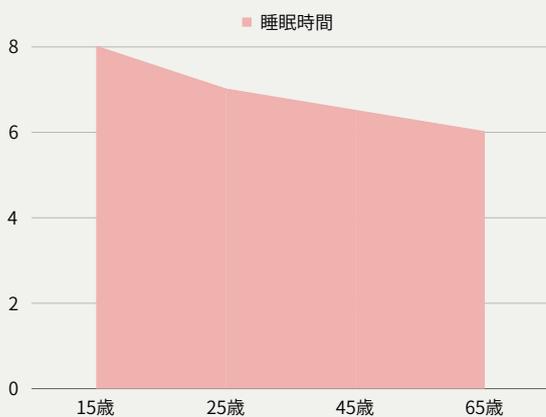
徳島県立城北高等学校  
R 6.3.4 発行

今年度も残りわずかとなりました。みなさんどんな1年でしたか？心身ともに健康に過ごせたでしょうか？新年度に気持ちよくスタートが切れるように身体の調子を整えましょう。

## 3月18日は『春の睡眠の日』

3月に入り、春の訪れを感じるようになりました。「春眠暁を覚えず」という言葉があるように、春は適度な日差しを感じ、寒さから解放され体の緊張が緩むため心地良い眠りに誘われやすい季節だそうです。皆さん心地よい睡眠はとれていますか？睡眠は成長期の皆さんにとって、とても重要です。元気に来年度を迎えるためにも睡眠について見直してみましょう。

中学・高校生の睡眠時間の目安：8～10時間推奨(米国睡眠医学会より)



必要な睡眠時間には個人差がありますが、成長や加齢によりその時間は減少していきます。左の図は脳波で計算した年齢ごとの平均睡眠時間を表したものです。15歳前後では約8時間、25歳で約7時間、45歳では約6.5時間、65歳では約6時間というように、成人後は20年ごとに30分程度の割合で夜間の睡眠時間が次第に減少していくことがわかっています。

つまり成長期の高校生には成人よりも長い睡眠時間が必要ということ！毎日十分な睡眠時間を確保するために、今は特に規則正しい生活習慣が重要となります。

## 心地よい睡眠のために

### 朝日を浴びる

起床後に朝日の強い光を浴びることで体内時計はリセットされ睡眠・覚醒リズムが整います。日中にできるだけ日光を浴びることで夜間の照明による睡眠への悪影響を減らすことができます。また、メラトニンの分泌量が増え、入眠を促します。

### 入浴

ヒトの深部体温は、日中の覚醒時に上昇し、夜間の睡眠時には低下します。就寝前の入浴は入眠をスムーズにすることが報告されています。ポイントは就寝の1時間半～2時間前に湯船に15分程度浸かること。就寝時間の1時間前に入浴する時はシャワーやぬるめのお湯に浸かると良いです。

### 朝食を食べる

内臓の体内時計は長い絶食のあと食事によって朝がきたことを認識します。朝食を抜くと身体が朝を認識せず、睡眠リズムの乱れにつながります。睡眠だけでなく1日の活動エネルギーを補給するためにも朝食は重要です。

### スマホ

就寝の約2時間前から睡眠を促すホルモンであるメラトニンの分泌が始まります。それ以降に照明やスマホの強い光を浴びると、メラトニンの分泌が抑制され、入眠が妨げられてしまいます。また、睡眠中でも光の影響は睡眠の質を下げることで報告されており、寝室にはスマホやタブレット端末を持ち込まず、できるだけ暗くして寝ることが良い睡眠につながります。

### 運動

高校生は1日当たり60分以上身体を動かすことが推奨されています。長時間の座りっぱなしは肥満のリスクの増加や睡眠時間の減少と関連し、逆に適度な運動は、良い眠りにつながります。運動は1日の中でどの時間に行っても睡眠の質を改善しますが、就寝前1時間以内の激しい運動はかえって睡眠の質を低下させる可能性があるため、寝る直前の運動は控えたほうが良いでしょう。

眠れない夜は、無理に眠ろうとしない！  
一度布団から出て眠く  
なったら布団に戻ろう

## 3月3日は『耳の日』

### ヘッドホン・イヤホン難聴を予防しよう

#### ヘッドホン・イヤホン難聴って？

長時間大きな音を聴き続けることで、耳の中の「音を伝えるための細胞」が少しずつ壊れて、聴力が低下する病気です。WHOは世界の若者の約50%は将来的に難聴になる危険性があるとしています。聴力はゆっくりと悪化していくため、自分の耳が難聴になっていることに気がつきにくいのです。この難聴は、ほとんどの場合回復しません。早く受診することが重要です。

#### 予防は **あいのて** を意識して

##### あ あげない

音量をあげない

全体の60%を目安に



##### い 医師に相談

症状の放置は危険！早めに相談を

##### の ノイズキャンセリング

ノイズキャンセリング機能付きイヤホンを使う

##### て 定期的に休む

休憩目安は1時間につき10分