

ほけんだより

令和3年10月1日
三木市立三木中学校
保健室 第6号

10月は実りの秋ですね。お米やくだもの、きのこなどたくさんの食材が収穫の時期を迎えます。おいしくて栄養たっぷりの旬の食べ物を味わってくださいね。また、秋風が心地よくおだやかな気候が続くので、体を動かしたり、新しいことをはじめるのにもぴったりの季節です。みなさんにとっても、実り多き秋となりますように。



○○の秋
ってなぜ言うの？

読書の秋

古代中国の「灯火親しむべし」という詩がもと。「秋の夜は過ごしやすく、灯りをつけて読書をするのに最適だ」という意味のこの詩を、夏目漱石が小説「三四郎」で取り入れて広まったそうです。



スポーツの秋

10月に「体育の日」ができたのは、1964年の東京五輪がきっかけ。「スポーツの秋」はこの頃

から定着したようです。

食欲の秋

旬の野菜や果物、魚などが豊富で、秋は食欲増進季節。またクマなどが冬眠前にたくさん食べて体に脂肪をため込むのと同じように、人間にも寒い冬を乗り切るために脂肪を蓄える本能があるという説もあります。

何をすることも清々しい秋。
あなたなら○○の秋に何が入る？



ぐっすり眠って 体も心も健康に



最近、よく眠れていますか？ 夜更かしていませんか？

よく「早寝早起きが大切」と言われますが、それは私たちの体が朝の光を手がかりに体のリズムをリセットし、一日のスタートを切っているため。夜早めに休んで、朝、スッキリ起きられれば、朝食もおいしく食べられ、勉強や運動など一日の活動も元気いっぱい取り組めるはずなのです。

ところが、私たちの生活は夜型化していて、深夜までテレビゲームやパソコンなどをしたり、テレビを見ていたりする人が増えています。そういう生活が続くと、体のバイオリズム（ホルモンバランスや体温などのリズム）が乱れ、体や心の具合が悪くなってしまいます。睡眠（休養）は、栄養（食事）や運動とともに、私たちの健康に欠かせません。今一度、自分の生活を振り返り、睡眠について考えてみませんか？

睡眠 Q & A

Q 何時間ぐらい眠ればいいのか？

Q 前の日に遅く寝たときはその分、朝はゆっくりでいい？

A 時間よりも、リズムと質が大切です

A 起床時間は一定に保ちましょう

必要な睡眠時間は、人によって違います。大切なのは、何時に寝て何時に起きたのか、ぐっすり眠れているか（眠りの質）ということ。午前中だるかったり、昼間に居眠りをしたりするのは、睡眠が足りていない証拠です。その場合は、生活のリズムの見直しが必要です。



私たちの体は、朝、太陽の光をあびて一日を始めるしくみになっています。そのリズムをくずさないように、起床時間は一定に保ちましょう。前の晩に夜更かしても、起きる時間がいつもと同じなら、その日の夜はいつもより早く眠くなるはずです。そのとき早めに眠れば、無理なくリズムをもとに戻せます。



Q 夜更かすると、どんな影響があるの？

A 体と心にさまざまな不調が現れることがあります

夜更かすると、体や心の調子が悪くなってしまうことがあります。たとえば、こんな影響があります。

- 睡眠と覚醒のリズムが整わない（時差ぼけ状態になる）
- 体のリズム（ホルモンのバランス）が狂って、体の調子が悪くなる
- イライラしたり、落ち着きがなくなったり、気分が落ち込んだりする
- 勉強に集中できなくなる
- 体の老化が早くなる
- 眠くて、朝ごはんがおいしく食べられない

