

# 保健だより2月号

2018年2月1日

潮来高等学校

保健室

2月4日は、立春。「毎日寒くて、ぜんぜん春らしくない！」と思う人も多いと思いますが、日は少しずつ長くなり、明るさを増しています。寒さに丸めた背中を、ほんの少し伸ばせば、その分だけ春に近づけるような気がします。

でも、まだまだ寒い日が多く、風邪やインフルエンザも流行中です。うがい・手洗い等をしっかりして、予防を忘れずに！



## ★睡眠を科学から考える★

### 睡眠ってなぜそんなに大事？

#### 睡眠には2種類ある！

睡眠中は浅い眠り（レム睡眠）と深い眠り（ノンレム睡眠）が交互に現れます。

脳が休む深い眠りのノンレム睡眠は眠ってから、約3時間のあいだにまとまって現れます。

#### ノンレム睡眠は高度な眠り？

身体を休める浅い眠りのレム睡眠は、魚類や両生類と同じ原始的な眠り。脳が大きく発達してから、脳を休めるノンレム睡眠が必要になったと言われます。



#### ●睡眠は脳の仕事の1つ

眠るとたくさんの種類の睡眠物質がでてきて、脳の細胞を修復したり、学習や記憶の整理をします。

#### ●大事なものは睡眠の質

身体を点検して修理したり、成長に関わったりする「成長ホルモン」は、深い眠りのあいだに多く現れます。より大事なものは、眠りの質なのです。

#### ●体調が悪いと誰でも眠くなる

ウイルスや細菌に感染すると免疫細胞が活発に働きます。このとき誘われるように起こるのが発熱と眠気です。身体は深い眠りで回復をはかろうとします。

#### ●ストレスがあると眠れない

ストレスがあると不眠になりやすいのは、ストレスのために出されるホルモンに、睡眠を抑えるはたらきがあるからです。

#### ●やる気のないときは睡眠をとるといい

睡眠不足のときに感じる落ち込んだ気分ややる気のなさは、脳が休息をほしがっているサインです。

## ピアスによるおしゃれトラブル

### ①ニッケルアレルギーの最大原因

耳に穴をあけてはめこむので、ニッケルが大量に体内に侵入します。特に穴をあけて3週間以内は危険です。



### ②穴が裂ける事故

穴をあける場所が適当でない場合や穴のまわりが繰り返し炎症を起こすうちに、ピアスの重みによって、穴が裂けてしまうことがあります。

### ③炎症を起こしやすい

特に3週間以内は感染を起こしてただれたり、化膿したりすることが多いです。

### ④あと形を残す

しこりを作って、あと形を残すこともあります。



## アンガーマネジメントって何？

喜怒哀楽の中でもマイナスイメージが強い“怒り（Anger）”。“怒り”も大切な感情です。時には何かをがんばる時の支えにもなります。でも“怒り”のために、1つのことにとらわれ過ぎたり、終わったことを考え込んで体調に影響したり、周囲の人との関係が傷つくことがあっては大変です。“怒り”と上手に付き合う方法が「アンガーマネジメント」です。

### <いったん冷静になるために>

#### ★深呼吸を繰り返す

鼻から息を吸って、口から息を吐くようにする。



#### ★その場から離れる

離れた場所で、深呼吸などをするのもよい。

