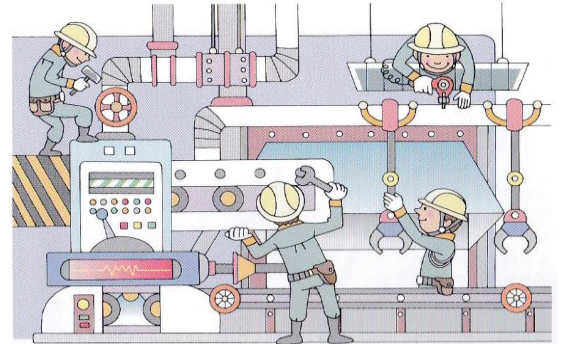


長い夏休みが終わりました。休み中は、ついつい、夜遅くまで起きて、お昼近くまで寝て、といった夜型の生活をしてしまった人はいませんか。そんな人は、体も心も『ダル〜い』『重〜い』『しんど〜い』状態になっていませんか。さあ、2学期が始まりました。質のよい『十分な睡眠』で、体と心を整えましょう。

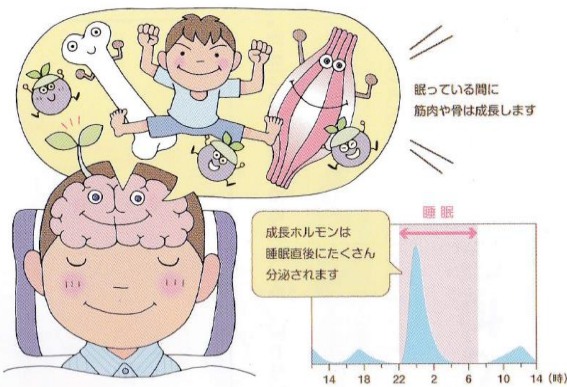
【なぜ睡眠が大切なの？睡眠中は体の中では何が起きているの？】

① 体のメンテナンス

私たちの皮膚、骨、筋肉、内臓などはたくさんの細胞から出来ています。細胞は日中の活動で、疲れたり、傷ついたりすることがあります。眠っている間に、これらの細胞のメンテナンスが行われています。



② 成長ホルモンの分泌

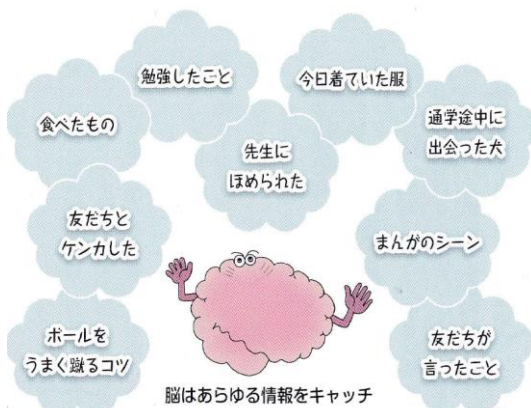


睡眠中は、深い眠り(ノンレム睡眠)と浅い眠りを何度か繰り返します。深い眠りのときに、脳から『成長ホルモン』という物質が、たくさん送り出され、筋肉や骨、内臓の発育を促します。また、成長ホルモンは傷ついた細胞を修復し、強くする働きもあります。

③ 脳の情報整理

睡眠中の脳は、省エネモードで、記録の整理や、心のメンテナンスを行っています。起きている間に脳の中に入ってきた、あふれるほどの情報から必要な情報だけを選び取り、いらないものを消去しています。そうすることで、必要な知識がしっかり保存されたり、運動の技術が身についたりするのです。また、嫌な記憶やストレスが知らない間にうすれていくのも、脳が記憶のお掃除をしてくれているからです。

睡眠中の脳では…

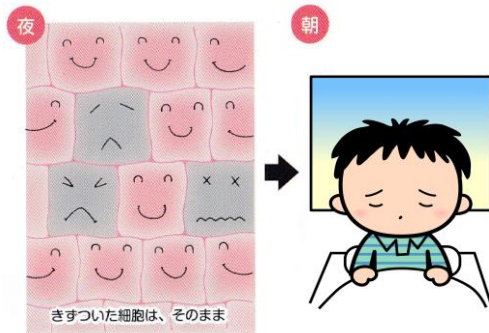


睡眠にはこの他にも免疫力を高めたり、自律神経を整えたりといった役割があります。

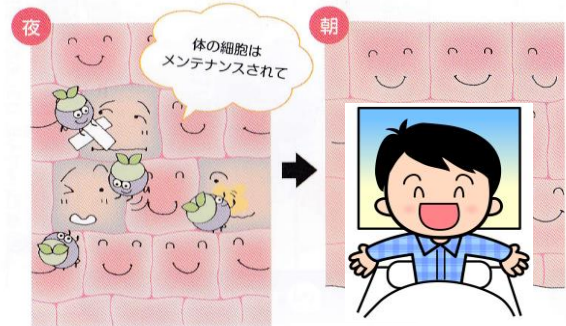
質のよい睡眠を十分に取れないと、これらの睡眠中に行われる重要な働きができず、体にも心にも、どんどんと疲労がたまっていってしまいます。朝、すっきりと起きられない人は、質のよい十分な睡眠がとれていないのかもしれません。睡眠は心と体のメンテナンスのための大切な時間。そして明日も元気に活動するための「準備時間」です。朝は決まった時間に起きて太陽の光を浴びれば、15～16 時間後には「メラトニン」という睡眠を促すホルモンが出るようにセットされます。朝ごはんもしっかり食べます。毎日の質のよい睡眠リズムで、その日の疲れは、その日の内に取ります。すっきりと元気に毎日を過ごせるようにしましょう。



あまり睡眠をとらないと・・・



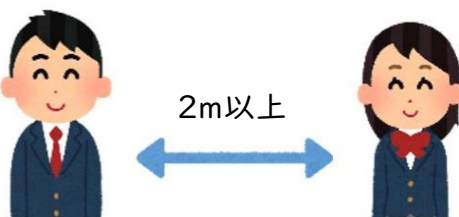
しっかり睡眠をとると・・・



【コロナと熱中症、まだまだ気を付けて!】



① マスクの着用について



人との距離が2m 以上あり、会話をほとんどしないときには、マスクをする必要はありません。また、屋外では人との距離が十分とれなくても、会話をほとんどしないときにはマスクをする必要はありません。

② こまめな手洗い

登校時、外から教室に入るとき、せきやくしゃみ、鼻をかんだとき、給食時、掃除の後、トイレの後、共有のものを触ったときなど、こまめに手を洗うことが重要です。



③ いつでも換気

エアコンを付けていても、窓は対角線に、20 cm以上、いつも開けておきましょう。

