

# 保健だより



大阪市立大淀中学校

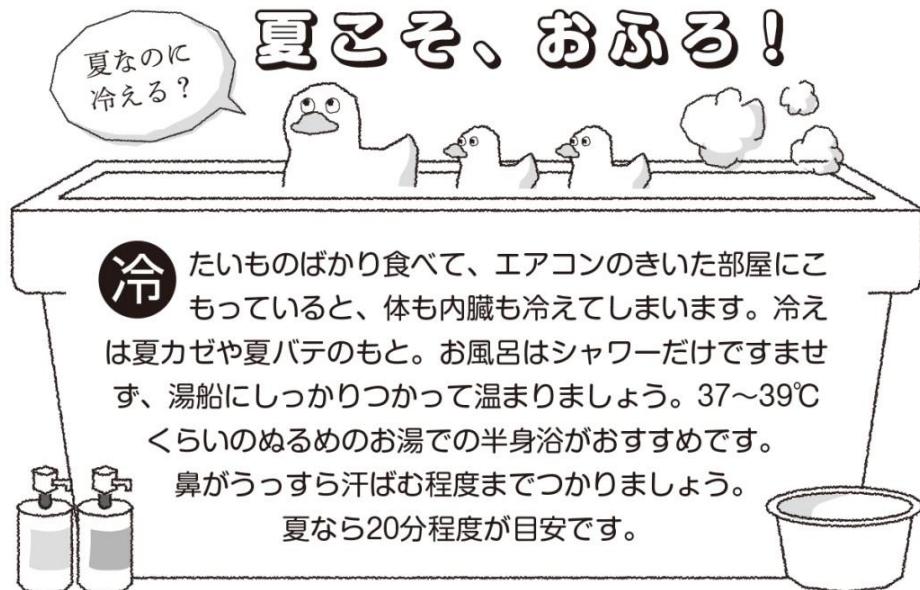
平成29年7月18日 No.4

さあ、夏休みが始まります。みなさんの予定はどうですか。受験を控え夏期講習、部活動、家族との旅行や自宅でのんびり過ごすなど様々な計画が予定されているでしょう。

夏休みはたっぷり時間があり、様々なことに挑戦できるときです。

でも、「なんでもできる」は「なんでもしていい」わけではありません。きちんと考えて行動することが大事です。

けが・病気なく、体調を整えて夏休みを過ごしてください。



湯船につかるとこんな効果が…

- ①よく眠れる
  - ②こころがリラックスする
  - ③疲れがとれる
  - ④代謝がアップする など
- 冷えたからだはお風呂で温め、健康管理を行ってください。

夏休みになると、ついつい夜更かしになる、寝苦しくて眠れないなど睡眠不足になっている人がいるのでは。



私たちの生活と睡眠の関係はとても密接です。睡眠と4つのつながりを見直してみませんか。

## 睡眠と朝ごはん



寝る時間が遅くなると、当然起きる時間も遅くなりがち。朝ごはんを食べる時間もなくなってしまいます。朝ごはんを食べないと、脳やからだの栄養が足りず、朝から元気に過ごせません。夏カゼ、夏バテ、熱中症の原因に！

## 睡眠と肥満

睡眠不足の人は、食欲を増加させるホルモン（グレリン）が増え、食欲を抑えるホルモン（レプチン）が減ると言われています。つまり、睡眠が足りないと食べ過ぎにつながり、太りやすくなってしまいます。

## 睡眠と勉強

睡眠は、みなさんの脳の働きと深く関わっています。睡眠が足りないと、脳は考えたり記憶したりする力が十分に出なくなってしまいます。勉強しても頭に入らなくなってしまうのです。

## 睡眠と心



睡眠不足は心を不安定にすると言われています。寝る時間が遅いほど、なんでもないのにイライラしてしまうというデータもあります。夏場、イライラしている人をよく見かけませんか。また、心の病気のサインとして、「眠れない」という症状が出ることもあります。