



いよいよ夏休みです。

いつもより自由な時間ができる人、または、もう既に予定がいっぱいの
人、お休みの過ごし方はそれぞれ違うかもしれませんが、

暑さに負けない、毎日を元気に、そして充実した生活を送るために、

1に睡眠、2に食事、3に水分補給、基本の生活リズムをくずさず、有意義に過ごしましょう♪



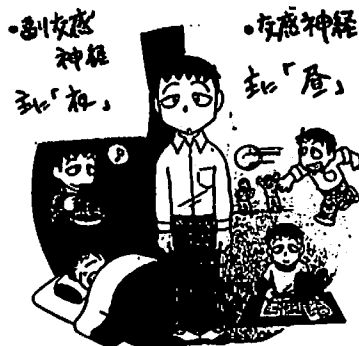
★夏休み 「すいみん」が健康のキーワードです！

5月のほけんだよりにも、「すいみん」を取りあげました。「人はなぜ、眠る
のでしょうか？」みなさん、覚えてくれていますか？

人間は【脳やからだの疲れ】をとるためだけに、寝ているわけではありません。

寝ている間に脳は①細胞を修復したり、成長させる。② 記憶の整理をする。

そして、今回はもう一つ。【神経】のお話です。



① 体性神経—自分の意思などで働く神経のこと。

(自分の感じる感覚を脳に伝える・脳からの指令を体に伝える)

② 自律神経—自分の意思とは関係なく働く神経の総称

★生命を維持するのに重要な体の機能をコントロールしているの

が「自律神経」(心臓や内臓を動かす・血圧や体温の調節・血管や
瞳孔(どうこう)・汗腺の機能の調節など)

★自律神経には『交感神経』と『副交感神経』があります。

この2つは主に昼夜交替ではたらいっています。

→ 過度のストレスや睡眠不足などで生活のリズムが乱れると

この2つの『神経』のバランスがくずれてしまいます。

→→→バランスがくずれてしまうと、1、疲れやすい2、だるい
3、頭痛・肩こり4、めまい5、イライラ…などの症状が出てしま
います。

◆人間にはほとんどの細胞に体内時計があって、およそ24時間周期で動いています。

体内時計は「光」によって判断されています。

朝がきてもいつまでも布団の中にいると、からだは「まだ暗い、夜だ」。

逆に、夜遅くまでテレビや携帯電話などの光をあびていると

「まだ明るい、朝や昼だ」ということになり、からだに

伝わるメラトニンが出ず、眠ることができなくなります。

夜は、できるだけ暗くして熟睡する。朝はしっかり光をあびる。

7～10時間、連続して寝る(途中で起きてても携帯電話などの

光をあびずに、静かに過ごす)。

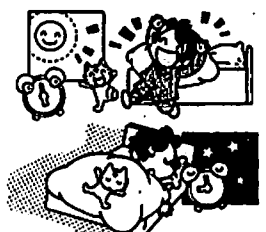


健康な身体は一日・一日の積み重ねで作られます。

元気な人も少し体調のすぐれない人も人生はまだまだ長い！！

合言葉はいつも『早寝・早起き・朝ごはん』です。

2学期始業式、みなさんに会えることを楽しみにしています♪



睡眠を
科学から考える

睡眠って、 なぜ、そんなに大事？



睡眠は脳の活動休止？



睡眠は脳の仕事のひとつです。眠るとたくさんの種類の睡眠物質ができて、脳の細胞を修復したり、学習や記憶の整理をします。



長く寝るほど身長は伸びる？



からだ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。



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。からだ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？



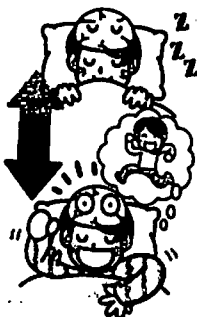
睡眠不足のときに感じる落ち込んだ気分ややる気のなさは、脳が休息をほしがっているサインです。



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？

からだを休める浅い眠りのレム睡眠は、魚類や両性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えます。