



2月の別名に梅見月うめみづきがあります。梅は厳しい寒さの後、春の訪れを告げる花です。今年で3年目の「令和」も、そんな梅みたいに一人ひとりが大きな花を咲かせられますようにと願って付けられました。ウイルスに負けずに寒さを乗り越えて、元気に春を迎えたいですね。

睡眠の重要性

～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に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、勉強や宿題の他、テレビ、スマートフォン・パソコン（インターネット）、ゲーム機器などの使用時間が長くなり、就寝時刻しゅうしんじこくが遅くなっています。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？

睡眠時間は十分にとろう

疲労ひろうは睡眠をとらないと改善しません。睡眠時間は（少なくとも）6時間以上とりましょう。睡眠時間が6時間以下になると記憶の定着ていちゃくが悪くなるため、それ以上の睡眠時間を確保かくほする必要があります。また、記憶は睡眠中にインプットされます。寝る時間をけずっても記憶力が下がるだけなので、自分の体調に合わせて睡眠時間を調節するようにしましょう。睡眠不足だと集中力が低下し、記憶力や判断力も落ちてイライラした状態になりやすいことがわかっています。

睡眠の効果いろいろ ～十分な睡眠がもたらすこと(睡眠の役割の一例)～



成長ホルモンの分泌

深い睡眠のときに分泌される成長ホルモンが、体の成長を促します。

記憶の整理

脳内にあるたくさんの記憶を整理します。



日中の集中力の保持

勉強やスポーツなどに、集中して取り組むことができるようになります。

免疫力を強くする

体の抵抗力が強まり、かぜなどをひきにくくします。



上手に息抜き
できていますか？

おすすめ リフレッシュ

受験やテストが近くなると、不安でしんどくなったりイライラすることも。無理をしすぎず、自分のペースでひと休みすることも大切です。



大好きな
音楽をきく

区切りがついたときのご褒美を決めるとメリハリができます。音楽や読書など、自分の好きなことに使う時間をつくりましょう。



体を動かす
ストレッチ

外に出られないときは、机から離れて少し体を動かすだけで気分転換に。背伸びや首・腕をまわすなどのストレッチもリフレッシュできます。



気持ちが^{あせ}焦る
ときは深呼吸

おすすめは「ちゃんと吐く」呼吸。何回かくり返すと心が落ち着きます。

- ①3秒かけてゆっくり口から息を吐く
- ②同じように3秒かけて鼻から息を吸う



ゆっくりお風呂

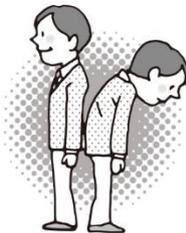
お風呂でくつろげば頭もすっきり！温かいタオルを目に当てるのも気持ちいいですよ。

ほかにもアイデアいろいろ >> 換気をする 温かい飲み物を飲む 友達と話す など

気づくと「背中が丸まっている」

◎猫背だとやる気がない？

姿勢がいいと「スツとして」ポジティブな印象。反対に猫背だと、やる気がなさそうに見えることも。



筋肉の負担は神経にも悪影響を及ぼし、肩こりや頭痛、イライラ、やる気の喪失などにつながります。

◎スマホが猫背を招いている

スマホを見ると、うつむきかげんで首を前に出す人は要注意。それは立派な猫背です。スマホを使うときは顔の前まで上げて、首をスツと伸ばしましょう。

