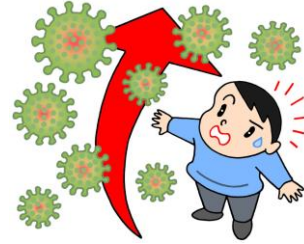




南中学校 保健室
R4・1

あけましておめでとうございます。短い冬休みでしたが、有意義に過ごせたでしょうか。コロナ禍のお正月も2回目となりました。年が明け、オミクロン株の流行で、感染者数が急増しています。今一度気をひきしめ、感染予防に努めましょう。



体温アップ↑で免疫力もアップ↑



体温が1℃下がると、免疫力は30%低くなります。

平熱が低い人は、体温を上げるように「温活」してみよう！

- ① 寝る前と起きる前に深呼吸
- ② 起きたらすぐに白湯を飲む
- ③ テレビを見ながら、腕やかかとの上げ下げをする
- ④ おやつは、ケーキやあんこより、ナッツやチーズを食べる
- ⑤ すき間時間に、手をグーパー&指先をもむ
- ⑥ 42℃の湯で反復浴を行い、トータル20分つかる
- ⑦ 3食すべて、たんぱく質のおかずを食べる
- ⑧ 温かい飲み物にしょうがをプラスする
- ⑨ 寝る20~30分前にストレッチを行う



人間は、昼間に活動して夜に眠るという生体リズムを持つ動物です。そのため、寝不足が続くと、体や心のバランスが取れなくなり、調子を崩してしまいます。

規則正しい生活を送り、決まった時間に眠りにつくことが大切です。

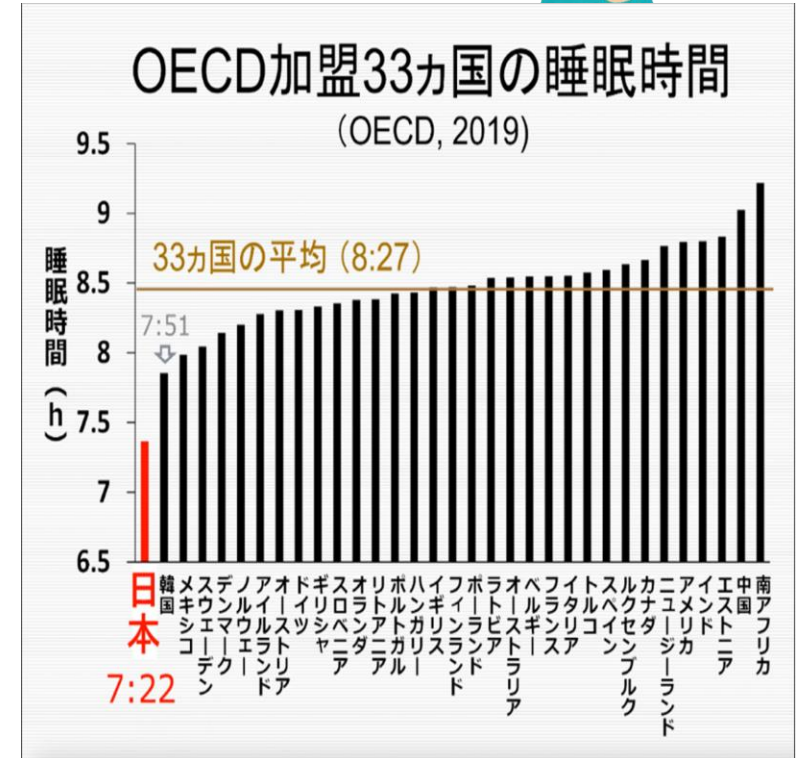
睡眠には、体を休めるほかに、覚えたことを整理し、定着させる、病気から体を守る働きもあります。

経済協力開発機構（OECD）の調査によると、33か国の中で、日本人は睡眠が一番短く、平均と比べても1時間も短いことが分かりました。

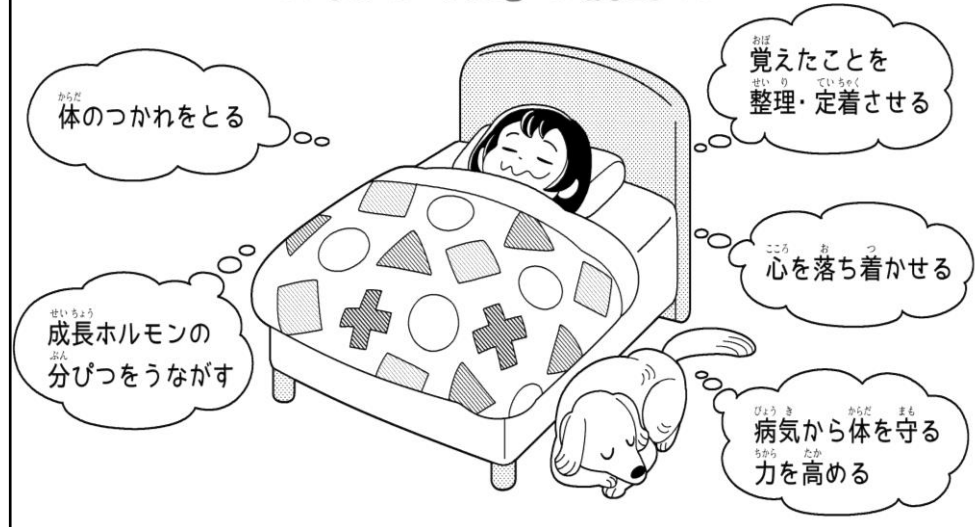
昔と違い、コンビニもあれば、インターネットもある。便利な反面、夜更かし気味になる環境が整ってしまい、寝不足がすすんだと考えられています。

皆さんは、睡眠を何時間とっていますか？

日本人は寝不足？



★★「すいみん」の役割★★



ほおっておくと怖い「睡眠負債」



忙しい日々のなかで疎かにされがちな睡眠ですが、放っておくと睡眠不足の蓄積が心身に悪影響を及ぼす『睡眠負債』を抱えてしまう恐れがあります。

「寝不足が続いているから休日に寝だめをしよう」と思いがちですが、寝だめでは睡眠負債は解消できません。