

# ほいすんだより☆ 8月

百合丘高等学校 保健室 令和2年7月27日

## 睡眠は「ムダな時間」ではありません



「眠る」という行動について、ただ体を休めるだけの時間、いわば「電池がきれた時間」だともっていませんか？睡眠中は唯一体内の老廃物を排出し、脳にたまったストレスを整理できる時間なのです！睡眠の量と質を大切にすることにより気持ちがポジティブになったり、きれいになったり、勉強の効率が上がったりします。朝までぐっすりの睡眠を目指すためにできることを一緒に学びましょう！

### あなたはどの睡眠タイプ？

なかなか寝付けない

いやなことばかり考えて眠れない

朝、なかなか起きられない

日中眠くなる



起きてる間の幸福感が大事

口角を 5mm 上げて「セロトニン」を放出させる



- ★口角を上げると幸せホルモンである「セロトニン」が脳に分泌される。
- ★「セロトニン」は夜になると眠くなる作用「メラトニン」に変換される。

起床から1時間以内に

朝食で「腹時計」を目覚めさせる



- ★朝目覚めたら、腹時計をオンにするためにもエネルギーチャージ。
- ★正常なリズムを刻んで自然と心身の調子がよくなる。

## ストレスと上手に向き合いましょう



最近、保健室には自律神経の乱れからか「めまい」「吐き気」「頭痛」「気分の落ち込み」で来室する生徒が多いように感じます。その予防のためには規則正しい生活が一番の有効法です。また、何か好きなことをしてリラックスすることも必要ですね。例えば、1日5分の運動を取り入れると、交感神経が再生します。そして、たまには「なるようになる」という気持ちでがんばりすぎないことも大切です。テスト、おつかれさまです(\*^\*)

## 熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ち着いて、状況を確認して対処しましょう。最初の措置が肝心です。

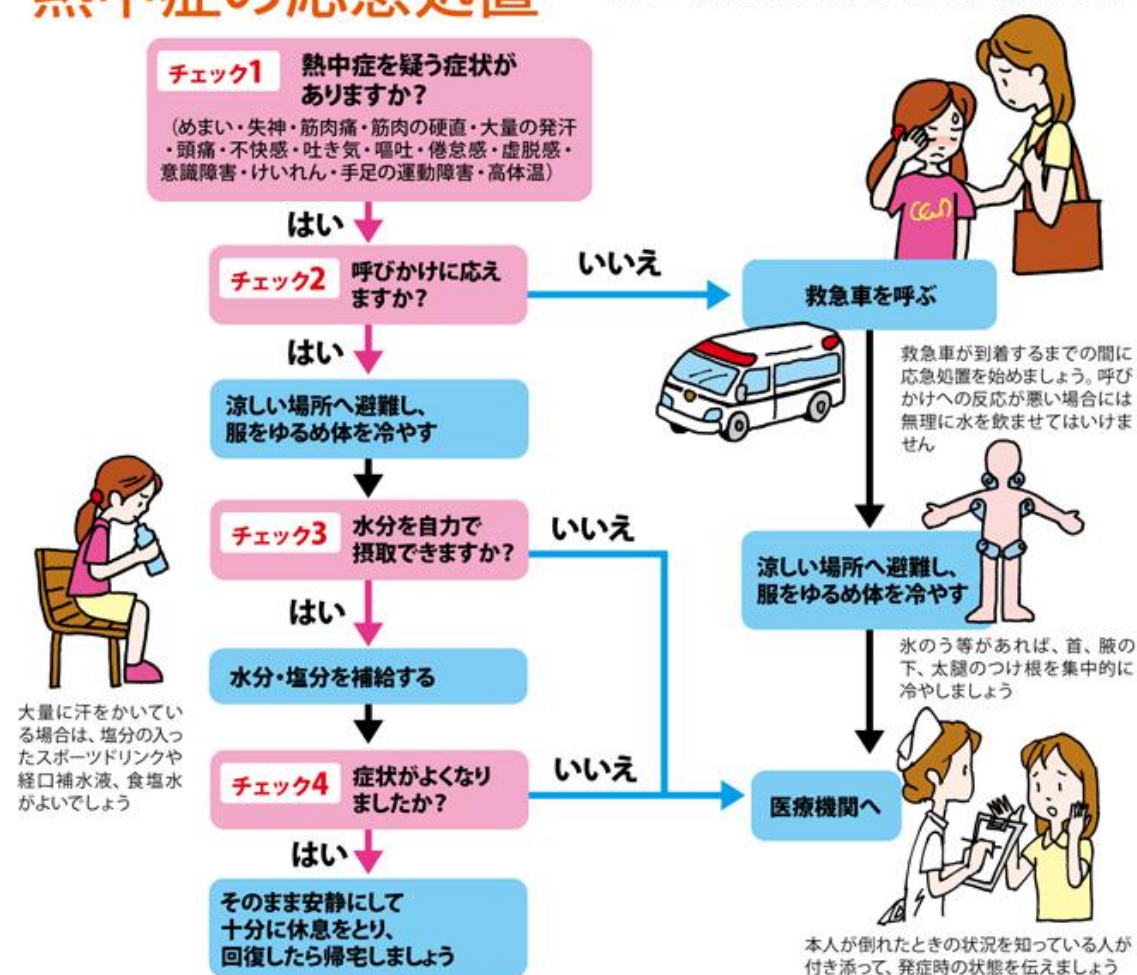


図2-7 熱中症を疑ったときには何をすべきか