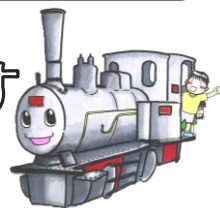


3学期 生活コントロールチャレンジ週間が始まります 取組期間は、1月19日(月)～1月23日(金)



感染症対策のためにも・・・

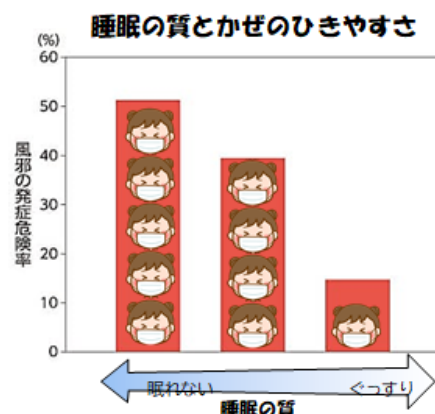
睡眠時間は足りていますか？考えてみよう！

3学期が始まりました。2学期はインフルエンザが猛威を振るい、市内で大流行となりました。まだまだインフルエンザなどの感染症が流行する季節が続きます。

睡眠時間とかぜのひきやすさには大きな関係があるようです。右図のようにぐっすり眠るとかぜの発症危険率を下げるという研究結果があります。

生活コントロールチャレンジ週間が始まります。自分の睡眠時間は足りているだろうか？免疫力アップのための睡眠になっているだろうか？・・・等、「睡眠」についてもう一度考えてみましょう。

夜、スマホなどのブルーライトを浴びると、その明るさに脳が朝と勘違いをして、睡眠の質が低下することがわかっています。早めのシャットダウンに心がけましょう！

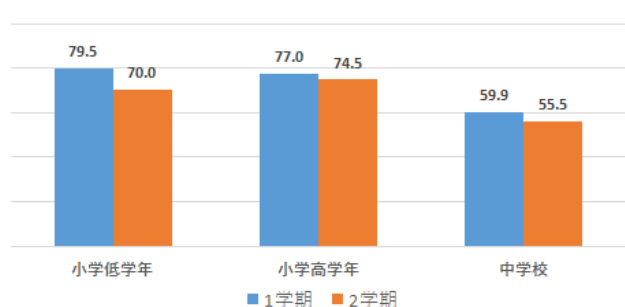


(出典：Arch Intern Med. 2009 Jan 12;169(1):62-7)

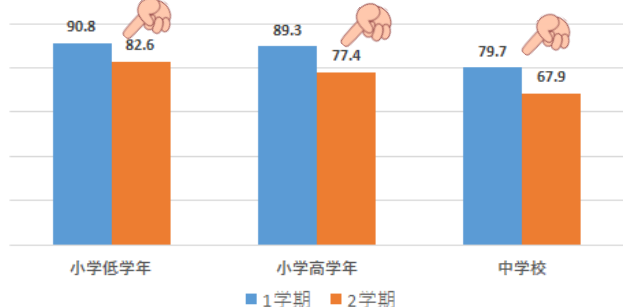
1・2学期の生活コントロールチャレンジ週間の結果から

起きる時刻・寝る時刻・メディアの利用の取組状況についてまとめました。

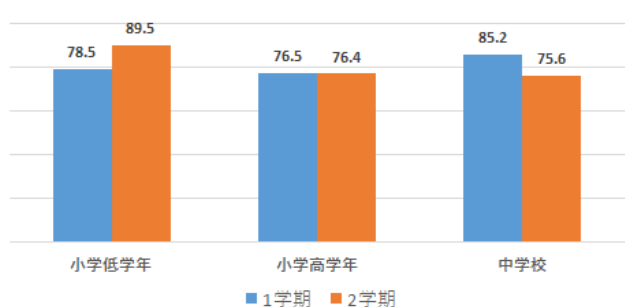
「寝る時刻」取組の推移



「起きる時刻」取組の推移



「メディアの利用」取組の推移



*「寝る時刻」「起きる時刻」の項目ともに、どの学年も2学期の取組状況が低下していました。

もう一度、自分が決めた就寝時刻を確認しましょう。そして、免疫力をアップさせるにも睡眠時間をしっかり確保していきましょう。

*寒いこの時期は、朝、すっきり目覚めるのが難しいかもしれません。すっきり起きるための工夫をしていきましょう。

*「メディアの利用」の項目では、中学生の低下が気になります。ルールが守れていない理由はどこにあるのか？自分の生活スケジュールから考えてみましょう。

メディアコントロールは「家族みんなで」を合言葉に、家族みんなで声をかけあって進めてください。





どうして冬はねむたいのかな??



寒くて、日差しが弱い冬は、「なかなか起きられない」「十分寝ているはずなのに眠い」という人が多いかもしれません。そんな冬でも、よい睡眠を取り、快適に目覚めるにはどうしたら良いのでしょうか。

ねむ~い

理由① 日照時間が短い

メラトニンは眠気を促すホルモンです。通常、メラトニンは暗くなると分泌が増え、明るい光を浴びると分泌が抑制されます。冬は日照時間が短いため、光によるメラトニン分泌の抑制が弱まります。その結果、メラトニンの分泌量が増加し、日中でも眠気を感じやすくなります。

理由② 寒暖差が大きい

冬はほかの季節と比べると昼夜の寒暖差が大きく、体温調節が難しくなる季節です。自律神経が乱れ、眠気を引き起こしやすくなると言われています。

睡眠が不足すると...

免疫力の低下

日中の眠気

意欲低下
記憶力減退

冬のぐっすり睡眠ポイント

①就寝1時間30分前に入浴しよう!

温度は37~40℃で約15分入浴しましょう。

お湯が熱すぎると交感神経が優位になり目が覚めてしまいます。



②3つの首をあたためよう!

首、手首、足首は血流の関所ともいわれ、皮下の浅いところを動脈が通っているので、ここが冷えてしまうと体も冷えてしまいます。

3つの首を温めると血の巡りがよくなり、冷えをおさえることができます。



③温かい飲み物でリラックス♡

寝る前に温かいハーブティーやミルクを飲むと、体が温まりリラックスできます。ただしカフェインが入っている飲み物は避けましょう。



④ゆるゆる運動しよう!

夕方や夜に軽いストレッチやヨガをすると、体がリラックスして寝つきが良くなります。運動しすぎると逆に目が覚めてしまうことがあるので、ほどほどに。

ヨガがおすすめ!

