

10月

保健だより

福島県立湖南高等学校

保健室

平成30年10月発行

「女心と秋の空」変わりやすい秋の空模様で女性の移り気な心を例えたことわざ。江戸時代までは「女心」ではなく「男心」だったそうです。女性の地位向上に伴い女心が定着したとか。“ことわざ”にも歴史があるのですね。何はともあれ、秋の天候は変わりやすいので、天気予報や台風情報をチェックして、しっかり対応しよう。特に秋台風は東北にも影響することが多く、雨風も強くなるので要注意です。

スクールカウンセラー来校日 10月19, 22, 29日

何のために眠るのか？

つい夢中になって寝ることを忘れた…。そもそも、どうして私たちは眠るのでしょうか。

◆ノンレム睡眠、レム睡眠ってなんだ？

睡眠は脳と体を正常に機能するために重要です。ノンレム睡眠は脳の休息のための睡眠で、脳では情報が整理され不要な情報が削除されます。レム睡眠は、全身の筋肉が弛緩して体の休息が行われます。

◆体内時計との関係は？

睡眠は、特定の時間帯に眠くなる体内時計で調節されています。そのため睡眠時間がずれると睡眠の質が悪くなり、午前中はボーっとしている状態になります。

また、週末に就寝・起床の時間が大きく違っていると、週末『時差ボケ』となり、週初めの体調不良につながります。身に覚えはありませんか

◆睡眠不足で糖尿病や高血圧、うつ病？

慢性的な睡眠不足は、体の代謝が悪くなり、将来、糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病やうつ病などの誘因になります。

◆睡眠負債って？

昨年の流行語になった『睡眠負債』。いわゆる寝不足のこと。日本の学生の睡眠時間は世界一短く、睡眠負債が蓄積されています。生活リズムと体内時計に合わせた時間帯に深い睡眠をとることが、十分な休養になります。就寝前のスマホやゲームの強い光を避け、週末でも就寝時間を遅らせないようにし、健康で充実した生活をしましょう。



眠ぐっすり。



涙は頑張っています！

<その1>

目には常に涙のベールがあり、まばたきの度に貼りなおされています。涙のベールが乾燥で傷つきやすい目を守り、さらに酸素や栄養を与えています。

<その2>

目に何かが入ると涙が出て、異物を洗い流します。また、目の表面の温度は低下しやすく、温度変化を感知して涙が分泌され、目の温度が一定に保たれています。

<その3>

悲しいとき、感動したときなど感情によってあふれる涙は、ストレスの原因になる物質を排出する重要な役割があります。だから泣いた後はスッキリするのですね。



色覚検査について

生まれつき色の見え方が他の人とたちと異なる視覚特性が『色弱』です。男性は20人に1人、女性は500人に1人で、全国で300万人以上の方がいます。

色弱の人は、光の3原色（赤、緑、青）をその人なりの色の感じ方で認識しているために、色の見え方に違いがあります。

現在、学校での色覚検査は行われていません。そのために気がつかない場合があります。『色弱』については、警察官や消防士など一部の職業に規制があります。色の見え方に不安や不明なことがある場合は、保健室で個別に色覚検査ができますのでご連絡ください。