

保健だより



令和6年10月8日

函館市立湯川中学校

夜の時間が長くなってきました

夏の暑さが過ぎ去り、「秋の夜長^{よなが}」を感じる季節となりました。「秋の夜長」とは、季節が秋になるにしたがって、夜の時間が日に日に長くなっていくことを表した言葉です。そのため、夏に比べると睡眠時間も長くなりやすいといわれています。また、夏は暑さで寝苦しくなりやすいので、睡眠不足の日が続いた人もいるかもしれません。からだの疲労を回復するために、涼しくなってきた秋こそ睡眠をしっかりとりましょう！



睡眠のウソ？ホント！？

①日本人は世界一睡眠時間が短い。 ウソ・ホント	②睡眠不足は酔っ払いと同じ状態である。 ウソ・ホント	③睡眠には夕食が大事。 ウソ・ホント
④昼寝をすると夜眠れなくなる。 ウソ・ホント	⑤寝だめはできない。 ウソ・ホント	⑥睡眠不足は太りやすくする。 ウソ・ホント

【こたえは…】

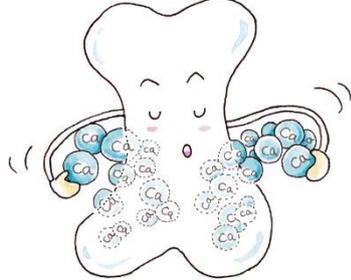
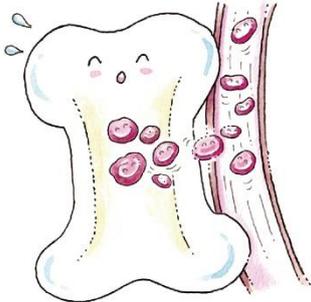
<p>① ホント</p> <p>日本人の平均睡眠時間は、7時間 22分。各国の平均が8時間 28分であり、日本は1時間以上短く、33か国の中で最下位という結果になりました。また、日本の小学生から高校生は、世界的に見ても「夜ふかし」をしていることで有名です。</p> 	<p>② ホント</p> <p>睡眠不足は人の反応を鈍くし、思考力、判断力、意思決定力、記憶力などを低下させ、ミスや事故の可能性を高くすることがわかっています。つまり、睡眠不足は酔っ払っている時と同じくらいに脳の機能が下がるのです。</p> 
<p>③ ウソ</p> <p>大事なものは「朝食」です。朝食で何を食べるかによって、夜の睡眠を左右します。特に、納豆、豆腐、卵、バナナ、牛乳などを食べることで、睡眠の質を上げるホルモンが分泌されやすくなり、より良い眠りにつながります。</p> 	<p>④ ウソ</p> <p>午後3時までに10~20分程度の昼寝をすると、集中力や記憶力が上がります。しかし、夕方以降に60分以上の昼寝をすると、夜の睡眠の質が下がってしまう原因になります。</p> 
<p>⑤ ホント</p> <p>寝だめとは「今後起こるであろう睡眠不足に備えて、事前に睡眠をためておくこと」。結論から言うと、寝だめはできません！！</p> <p>週末に平日よりも3時間以上多く寝ていたら、睡眠不足のサイン。長く眠るのではなく、早めに眠る生活リズムを維持して、睡眠の質をあげることを意識してみましょう。</p> 	<p>⑥ ホント</p> <p>睡眠不足になると、食欲を高めるホルモンの分泌が増加します。そのため、油っこいものや甘いものなどの高カロリーな食べ物を食べたいという欲求が強くなります。結果的に、余分な脂肪やカロリーを体にため込み、太りやすくなってしまいます。</p> 

10月8日は骨と関節の日です！

みなさん、「骨と関節の日」を知っていますか。ホネの“ホ”は「十」と「八」に分けられることから、この日付が選ばれました。骨や関節は、人が体を動かし、元気に生活するために欠かせません。骨と関節の健康を維持するためには、適度な**運動**やバランスの良い**食事**、**正しい姿勢**を心がけることが大切です。



骨の役割

 <p>体を動かす</p>	 <p>体を支える</p>	 <p>臓器を守る</p>
 <p>カルシウムを蓄える</p>	 <p>血液を作る</p>	<div data-bbox="1021 784 1412 996" style="border: 1px solid green; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> <p>人間の骨は 約206個も あるよ！</p> </div> 

10月17～23日は薬と健康の週間です！

みなさんは薬を正しく使用していますか。“**薬も過ぎれば毒となる**”という、ことわざがあるように、病気を治すための薬も、適量以上に飲めば害になってしまいます。薬は「**決められた時間**」に「**決められた量**」を「**決められた期間**」飲むことが大切です！

薬の正しい飲み方

<p>飲む時間を守る</p> 	<p>飲む量を守る</p> 
<p>友だちの薬を飲まない</p> 	<p>水かぬるま湯で飲む</p> 

もし飲むのを
忘れてしまったら？

飲み忘れに気づいたらすぐに飲みましょう。次の薬を飲む時間が近いときは、1回分だけ飛ばして構いません。一度に2回分飲むと、副作用が出やすくなり、大変危険です。もしものときに備え、医師や薬剤師に確認しておく心安心です。薬はみなさん一人ひとりの年齢や体の大きさなどを考慮して量を調節しています。