



“眠り”にまつわるお話

切り替えスイッチで 快適な睡眠を ☆

夜、眠くなってから明るい光に当たると「睡眠の準備がまだできていない」と脳が勘違いしたり、眠ったあとも睡眠のサイクルが乱れるので、深く眠れなくなることがあります。



快適な睡眠を誘う「静かで暗い夜」と気持ちいい目覚めのための「明るくて太陽が差す朝」の2つのスイッチをキッチリと切り替えるサイクルが、睡眠と目覚めのリズムには必要です。この切り替えは脳に与える影響も大きく、健康を守るためにも大切なサイクルなのです。

睡眠には欠かせない 「トリプトファン」

トリプトファンは、睡眠には欠かせない必須アミノ酸。からだに必要な量が体内で合成できないので、食品から補う必要があります。



<トリプトファンを含む食品>

- ・肉、魚 ・チョコレート ・豆、種子、ナッツ類
- ・バナナ ・乳製品 …など



※健康のためには必要ですが、過剰な摂りすぎには注意を



ぐっすり眠れるヒミツは **コップ1杯分の汗**

思いっきり走った時や、お風呂に入った時、私たちはたくさん汗をかきます。汗をかくのは、熱くなった体を冷ますため。でも実は、毎日”ある時間”にも汗をかいています。それが『眠っている時』。布団に入ってスヤスヤと寝息を立て始めると、体は汗をかき、体温を下げます。すると、リラックスして、ぐっすり眠れるのです。そのときの汗の量は「コップ1杯分」。朝にはすっかり乾いているので、知らなかった人もいるかもしれませんね。

<汗をかいてぐっすり眠るためのポイント>

- 眠る前は気持ちをリラックスさせよう
- 風通しのいいパジャマを着よう



保健室から 「強みは、コツコツすることです」

文化祭の熱も冷めやらぬうちに期末考査に入り、今は考査も終わり夏休みに向けて気持ち安らかな時でしょうか。1学期は新しいこと尽くめで気持ちが落ち着かないことが多々あったと思います。落ち着いて物事に取り組めるのが一番いいですが、慌ただしい時はそうも言っていただけませんよね。でもそんな時こそ、自分の力を良い状態で発揮できるようになることが大事です。ただそのためには、普段から良い「力の使い方」をしていることです。みなさんは自分の『強み』を知っていますか？粘り強さ、すごい集中力、メリハリの良さ、丁寧さ...など。もし自分ではピンとこなくても、周りの人が良さを見てくれたりもします。自分の強みを知ることは、どんな時でもやり遂げられる力に繋がります。この時期に一度見つめてみてください。



ながらスマホで 起こった事故事例

- スマホに夢中、男子中学生がホームから転落。重傷を負った
- イヤホンをしながら自転車に乗り、歩行者に衝突して死亡させた
- 夜、スマホを見ながら無灯火で自転車に乗り、歩行者をはねて死亡させた



自分は気をつけているから、
「ながらスマホでも大丈夫」なんて思わないで！

！これらは実際に起こった事故です