

カウンセラー室だより

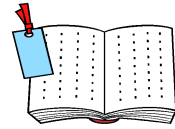


睡眠の働き ~ 睡眠時間の確保、規則正しい生活を~

みなさん、お元気ですか。健康な生活を送るためには、睡眠、食事、運動などは大きな要素と言えます。規則正しい生活を心がけましょう。

あなたは睡眠時間をどのくらいとっていますか。現代人の課題として、夜型生活で睡眠不足になっていることがあげられます。睡眠時間は高校生で少なくとも7時間必要といわれています。夜ふかし、睡眠不足を続けると、以下のような行動が出てきます。チェックしてみましょう。

- 朝起きるのが苦手になってきた。
- 朝、学校に行きたくないと思う。
- 午前中、気分が悪く、昼から元気になる。
- 授業中の居眠りがあり、帰宅後に眠ってしまう。
- 友人から嫌われていると思い込んで、友人間のトラブルが多くなる。
- ボーツとして無気力である。
- イライラし攻撃的になる。
- 落ち着きがなく、授業に集中できない。
- 成績が低下する。よくけがをする。



睡眠の働き ~ 休息、脳を育てる、記憶の整理~

① 脳と体に休息

寝不足、夜更かしで、
脳が疲労すると・・・
頭痛、腹痛、吐き気



② 脳を育てる

「寝不足の人は

海馬が小さい」

○ 脳内の海馬は、記憶や学習に働く神経細胞

○ 海馬の神経細胞は増える細胞。眠ると増える。

③ 記憶の定着

○ 起きている間に覚えた知識や記憶を整理し、忘れないように脳に定着させる。

○ 学力を高めるためには、「勉強する+寝る」ことが大切。

光と睡眠

～ 光を制する者は睡眠を制する～

<朝> 朝日を浴びる
朝日を浴びると体内時計が「活動」モードに切り替わります。



<昼> 太陽の光を浴びる
昼間に太陽の光を浴びることで、体内にセロトニンが作られます。夜になると、このセロトニンが眠気ホルモンに変化します。



<夜> 光を浴びない
光は脳を興奮させます。室内の光を暗くすること。スマホのブルーライトは脳を興奮させます。



①寝る前にスマホ・パソコン・テレビを見ない！！
寝る前に画面を見ると、脳を刺激し、目がさえます。画面から出るブルーライトが関係しています。



②適度な運動
「眠気」と「疲れ」は比例します。昼間の活動(運動)をしっかりとすることが大切。ただし、寝る直前の激しい運動は逆効果です。



③リラックス
寝る前はボーッとリラックスしましょう。悩みがある人は1人で悩まず、周りの人に相談してください。



パラリンピック選手から学ぶ生き方

今年フランスでオリンピックの後に、パラリンピックが行われました。9月号でオリンピックを紹介しました。今回はパラリンピック選手の紹介をします。この大会には様々な障がいのある選手が出場します。障がいを克服し活躍している姿には、選手の努力、精神力の強さ、生き方など大きな感動があります。

○^{ときと}小田凱人 選手(18歳)
車椅子テニス 金メダル
サッカー選手を夢見ていた。9歳の時、骨肉腫のため左足の股関節と大腿骨の一部切除、人工関節となり車椅子生活となった。
2012 ロンドンオリンピックで車椅子テニスの国枝慎吾選手の活躍を見て感動した。国枝選手に憧れプロ車椅子テニス選手をめざした。
17歳で最年少、世界ランク1位になった。

○^{たかゆき}鈴木孝幸 選手(37歳)
水泳・50m平泳ぎ金メダル、他に銀メダル2個、銅メダル1個。先天性の四肢欠損で右腕の肘から先と両脚がない。左手は指が2本欠損している。幼稚園入園前から水泳を始めた。イギリス留学経験がある。
2004 アテネ大会から6大会連続出場した。2021 東京大会では5種目すべてメダル獲得した。パリ大会では日本人メダル第1号となった。

○道下美里 選手(47歳)
マラソン・視覚障害
銅メダル(東京大会では金メダル)
小学生の時、角膜の病気になる。中学生の時、右目を失明した。22歳の時、左目も発症し、26歳で全盲となった。その後、マラソンを始めた。
2016 リオデジャネイロ大会銀メダル。皇居周辺を現在の天皇陛下に伴走していただき走ったこともある。