



島田商業高校
全日制保健室

「規則正しい生活」って？ すいみん睡眠の本当の話

★すいみん睡眠の役割

疲労の回復

- ・ 成長ホルモンの分泌
- ・ 睡眠時間に比例して回復する。

脳のメンテナンス

- ・ 眠ることで、脳内細胞の傷や異常を除去し、修復する。
- ・ エネルギーの燃えカスの排泄。

記憶

- ・ 短期記憶は睡眠中に過去の記憶と関連付けられ「長期記憶」として固定される。
- ・ 嫌な記憶を忘れる。

★睡眠不足のリスク

- ・ 将来の生活習慣病につながる危険がある。
- ・ 睡眠時間が短い、もしくは長すぎると学業成績が低下する研究結果がある。がくぎょうせいせき
- ・ 落ち込んだり、イライラしたり、心が不安定になりやすい。けんきゅう

★体内時計は2つある。「同じ時間に起きる」と「朝ご飯」で生活リズムが整う。とどの

全身の体内時計をセットする

朝起きる→14～16時間後に眠くなるように「セット」されるため、毎日同じ時刻に起きることで、就寝時間も同じになって、生活リズムが作られる。

自律神経も調整される。

細胞の体内時計をセットする

私たちの体の全細胞は時計のような遺伝子が備わっていて、インシュリンで起動する。朝ご飯を食べると、全細胞にインシュリンが作用し、個々の細胞が適切なリズムで動くことで脳と体中の細胞が一体となり、生活リズムが整う。

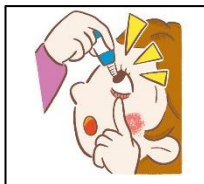
※血糖値を上げることが目的で、スムージーやヨーグルト、味噌汁やスープなど、食べやすいものでOK。

朝ご飯には、エネルギー補充だけでなく、一つひとつの細胞の体内時計をセットする役割もある。朝ご飯を食べるために、毎朝同じ時間に起きるようにすれば、2つの体内時計を同時にセットすることができる。

疲れた時は早めに寝て、「同じ時間」に起きれば生活リズムは乱れないので「朝の寝溜め」や「長い昼寝」はやめよう。メディア機器（スマホ等）の光が眠気を消してしまうので、寝る前の使用は気を付けよう。



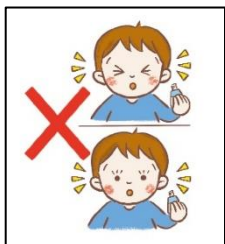
よご
汚れた手で目薬を触らない。



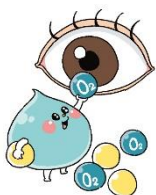
まぶたやまつ毛につかないようにする。



家族でも目薬の貸し借りはしない。



目薬を差したら、すぐパチパチしないで（薬が流れてしまうため）、
60秒数えてから目を開けよう。



コンタクトレンズが外れないのはなぜ？



1日が終わってコンタクトレンズを取り出そうとした時、
目に貼りついていて外れなかったことはありませんか。
その原因は目やレンズが乾燥しているから。

目が
乾燥する理由

- コンタクトレンズをつけると目の表面にある
涙の量が減り、涙の膜が薄くなるから
- 使用中のコンタクトレンズが乾き、涙を吸うから

無理やり外すと、目に傷がつくことも。取れにくいときは、しばらく
目を閉じて自分の涙で潤わせたり、目薬をさしたりしましょう。
最も大事なことは正しい使い方をすること。お医者さんの指示に従って、
大切な目を守りましょう。



前髪が目に入っていませんか？

「目が痛い!」と保健室に来る人のほとんどが、長い前髪で、髪の毛の先端が目に入っ
てしまっていることが多いです。毎日、ちくちくと髪の毛が目をついたら、細菌感染や
傷につながる恐れがあります。また目の前の前髪に焦点を合わせてしまうため、近視や
眼精疲労につながります。安全面からも長すぎる前髪は危険ですので、ピンで止めたり、
目に入らない長さにそろえるなど、「目の健康」を意識してください。



足にあった
靴をはこう!



- ☐ 面ファスナーや
ヒモで甲を密着できる
- ☐ かかとの周りが
しっかりしている
- ☐ つま先の部分に余裕がある
- ☐ 靴底がやわらかい

靴のチェックをしてください

足に合わない靴を使用し続けると、疲労を感じやす
かったり、爪が変形したり、思うようにタイムが伸びな
いことがあります。昔ほど頻繁にサイズが変わらない
ため、靴底がすり減りすぎていないか、ひもは緩んで
いないか、今一度チェックしてみましょう。

保健委員より

季節の変わり目は、体調をくずしやすいです。夜は睡眠時間を確保して、
体を休め、朝ご飯をしっかりと食べましょう。

おすすめは味噌汁です。野菜もとれて、体も温まります。

