

# ほけんだより

柏市立田中中学校 保健室だより  
令和4年2月号 文責：養護 中原



立春が過ぎ暦の上では春になり、「たなかの里」では梅の花が咲き始めました。しかし、本格的な春はまだ先のようにです。気温が低く寒い日が続いているので、今年の冬は長く感じられますね。少しずつ暖かくなるとは思いますが、油断をせずに肌着を1枚多く着るなどの寒さ対策をしっかりして体調を崩さないようにしましょう。



## にぎればこぶし ひらけばてのひら



手は、固く握れば拳となり、人に害を与える武器になる。  
しかし、開けば握手をしたり頭をなでたりできる優しさが持てる――。

…という意味のことわざです。いずれも同じ、人間の手。使い方によっては全く逆の効果があります。言葉も同じ。大きな声で応援すると相手を励ますことができます。逆に心ないひとことは相手を落ち込ませてしまい、取り返しのつかないことになる場合もあります。使い方次第で姿を一変させる「言葉」。今日のあなたは、どんな言葉を友だちにプレゼントできましたか？



## 冬のあったか〜い睡眠 NG集

### NG 電気毛布を朝までつける

電気毛布をつけたまま眠ると、夜中に目が覚めやすくなります。人がぐっすり眠るには、体の深部体温を下げるのが大切。電気毛布を使うなら、OFFか最弱に切り替わるタイマーを。



### NG 暖房で部屋を暖かく

暖房が強すぎる場合も、体の深部体温が低くならず、眠りは浅くなります。最適温度は16〜19℃。



### NG 靴下をはいて寝る

人は深部体温を下げるために、手足から熱を逃がしています。靴下をはくと放熱ができず、深部体温が下がりにくくなります。

### NG 寝る直前にお風呂であったまる

寝る直前の入浴は、深部体温が上がり寝付きにくくなります。入浴は寝る60〜90分前に38〜40℃のぬるめのお湯で。

## ウォームアップに オススメの飲み物

ケガをしないよう、運動前には必ずウォームアップをしましょう。特に寒い日には念入りに。



また、ウォームアップの前には、「しょうが湯」や「ホットココア」などの温かい飲み物を少し飲むのがいいでしょう。しょうがに含まれるジンゲロールや、ココアに含まれるカカオポリフェノールには、血流を促す効果があるので、体がすぐに温まりますよ。

ウォームアップが終わり、本格的に体を動かすタイミングでスポーツドリンクを飲むと完璧です。



# 「いいストレス」もあるってホント？

「ストレス」という言葉はマイナスイメージでとらえられることが多いですが、実はストレスには『いいもの』と『よくないもの』があります。

私たちは日々、外部からのさまざまな刺激や圧力を常に受けながら生活しています。この状態を「ストレス状態」、それを引き起こす要因を「ストレスラー」といいます。たとえば“サッカーをする”というストレスラーを考えたとき、サッカーが好きな人は「楽しみ」「がんばろう」と感じて、いいストレスになります。それに対して、嫌いな人は「めんどろ」「ゆううつ」と感じて、よくないストレスになるというわけです。



いいストレスは、物事に対する意欲や前向きな目標をもつことにつながっていきます。一方、よくないストレスがたまっていくと心はもちろん、体の調子にも影響が出てくる場合があります。のんびり休んだり、好きな音楽を聴いたりして、うまく解消していきたいですね。

## 切り替えスイッチ

## 快適な睡眠を

快

適な睡眠を誘う「静かで暗い夜」と気持ち



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。



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。



## トリプトファン

睡眠には欠かせない



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
- 豆、種子、ナッツ類
- 乳製品
- チョコレート
- バナナ
- …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