北海道旭川永嶺高等学校保健室

健康のあんてな

2018. 5.10(木)

NO, 4

４月の健康の言葉

一番大事なものに
一番大事ないのちをかける
（詩人・書家　相田みつを）

GW １０連休　連休こそ生活リズムに気をつけよう！

今年の連休は前半・後半なく連続した１０連休となります。部活をはじめ様々な予定で１０連休の過ごし方が決まっている人もいるでしょうし、予定は未定という人もいるでしょう。

“思いっきり部活”の皆さん、どうぞケガや故障に気をつけて下さい。寝不足は疲労の蓄積を招き、ケガのもとになります。

また、“自由に時間を使えるぞ！”という皆さん、連休は普段の生活スタイルを維持するのが難しくつい夜更かし傾向に陥りやすくなります。寝不足はいつのまにかあなたを不機嫌にします。スマホを手にする時間管理が必要です。

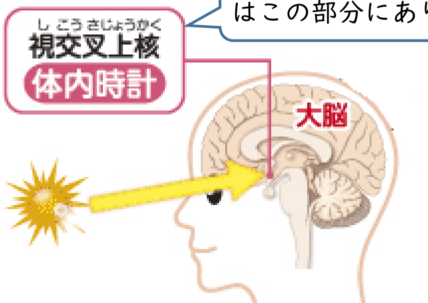
そして、新学期から蓄積された心身の疲労を感じている皆さん、どうぞこの連休で体も心もリフレッシュしスッキリして下さい。疲労度が高くなると、ネガティブなことばかりに意識がいきがちなものです。

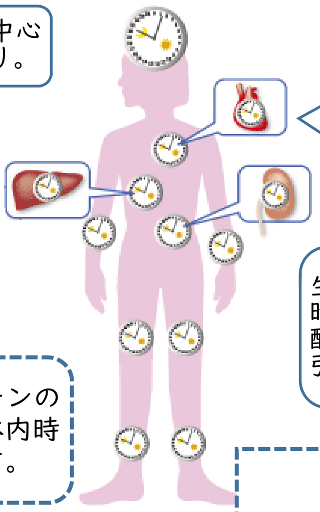
いずれにしても、皆さんが連休後生き生きと高校生活をリスタートさせ、大切なときに最大のパフォーマンスを発揮するために、今一度「生活リズム」を考えた連休を過ごしてほしいと思います。

体内時計　からだの様々な生体リズムを調整

人間には１日周期でリズムを刻む「体内時計」が備わっており、意識しなくても日中は心身が活動状態に、夜間は休息状態に切り替わります。体内時計の働きで、人は夜になると自然な眠りに導かれ、毎朝光を浴びることでリセットされ一定のリズムを刻みます。つまり、起床時の光と食事は体内時計を前倒しに整えて、体内時計を「朝型」にし、逆に就寝時の光と食事は体内時計を後ろ倒しにして「夜型」にするといわれています。「現在社会で問題になっているのは体内時計の夜型化ですが、それを修正するためには、朝だけではなく夜も気をつけるといった意識が必要なのです。

人の体内時計の中心はこの部分にあり。





からだのほぼ全ての臓器にも体内時計があり、脳の体内時計からの指令で、様々な生体リズムを刻んでいる。

生活リズムが乱れ、体内時計が乱れると、睡眠覚醒リズムが乱れ、**不眠**を引き起こします。

例えば、血圧の日内変化やホルモンの分泌や**自律神経の調節**なども、体内時計が刻む生体リズムのひとつです。

自律神経失調症とは、不規則な生活習慣やストレスなどにより自律神経のバランスが乱れるために起こる様々な身体の不調のことです。症状を軽減させるためには、生活リズムを整えることが重要になります。

インフルエンザ等で４月後半、体調を崩してしまった皆さん、どうぞ連休中ゆっくり体を休め、連休後元気に登校して下さい。