

花 橘

睡眠について

目覚めが悪い、日中でも眠気がある、体がだるい、やる気が出ない、体調を崩しやすいと感じることはありませんか。これは、ちよつとした睡眠不足ではなく、「睡眠負債」のためかもしれません。

睡眠は単に脳と体を休ませるだけでなく、記憶を整理して定着させる、ホルモンバランスを調整する、免疫力を上げる、脳の老廃物をとるといった役割があります。そのため、睡眠不足になると、身体的にも精神的にも影響が出てきます。そして、慢性的に睡眠不足が続く心身に支障をきたす状態が「睡眠負債」です。一般的には、六時間以上の睡眠時間が必要と言われていますが、睡眠時間が七時間前後の人が他の人に比べ健康リスクが低いという研究結果もあります。七時間の睡眠の必要な人が5時間しか眠れていない場合、一日では二時間の不足ですが三十日では六十時間となります。このように睡眠不足が長く続けば借金のように大きな負担となり、疲労感や倦怠感、免疫力の低下、肥満などの身体的不調だけでなく、認知力や判断力の低下、抑うつ状態など精神的な不調をもたらすこととなります。そうならないためにしっかりと睡眠時間を取ることが大切です。

十分眠っているのに上に述べた症状がある場合は、睡眠の質の問題かもしれません。部屋を暗くするなど、寝る時の環境を整えることも大切ですが、起きている時の行動によっても睡眠の質を上げることができます。例えば、①毎日の就寝時間と起床時間を固定する。②朝、日光を浴びる。(朝の光が睡眠を促すメラトニンというホルモンの分泌を抑制します。)③適度に体を動かす。④お風呂につかる。(寝る九十分前に四十度のお湯に十五分程度つかるのがよいようです。)⑤寝る前にテレビやスマートフォンなどを見ない。⑥短時間の昼寝を取る。実践するのが難しいものもありますが、試してみてください。

進路課長 渡邊 充也

発行日

令和5年8月31日

第6号

発行・編集

三崎高校総務課

佐田岬ミュージアム

8月5日に佐田岬ミュージアムがオープンしました。国道沿いから海を見渡せる絶好のロケーションで佐田岬の文化や自然について学べる新たなスポットです。8月6日には本校生徒が郷土芸能でパフォーマンスを行いました。夏休み中で練習時間が限られた中でしたが、とても素晴らしい内容となりました。ミュージアムでは本校生徒もガイド役を務めますので、どうぞよろしくお願ひします！

PTA 合同草刈り

8月19日に、生徒、保護者、教職員合同の草刈りを行いました。早朝からのスタートでしたが、多くの皆様にご参加いただきました。前日に激しい雨が降ったお陰で、グラウンドが適度に柔らかくなり、昨年以上に草を引きやすかったように感じました。また、地元に住むOBの方々も駆けつけてくださり、約2時間で見違えるほどきれいにすることができました。9月2日に行われる体育祭も最高の環境で実施できることと思います。ご参加くださった皆様、暑い中の作業、本当にありがとうございます。