

# 7月ほけんだより

高等部3年9組 中尾天音

埼玉平成中学・高等学校 保健室 令和3年 7月8日

もうすぐ夏休みですね。1か月ほどありますが皆さんはどのように過ごす予定ですか？今のうちにやることや予定の計画を立てて、最終日に慌てて宿題をやる…なんてことがないようにしてくださいね。また、お休みでも学校に行く日と同じ時間に起きて寝ることを心掛けて、規則正しい生活を送りましょう。

## 夏休みも新型コロナウイルスの流行に気を付けよう！

夏休みで色々な場所に外出をしたくなると思いますが、3密（密閉・密集・密接）を避け、屋外での集まりでもマスクの着用を心掛けましょう。

## ワクチンについて



64歳以下の接種予約も始まるなか、その有効性や安全性を心配している人も多いと思います。SNSではマイナスな情報ばかりが出回っていることもあるようです。正しい情報を見極めて、家族でも話し合いをしてみてもいいですか？「厚生労働省の新型コロナワクチンQ&A」では分かりやすい説明がされているので参考にしてみてください。また、接種の強制など「ワクチン差別」に繋がるような言動はやめましょう。

## 変異株とは？



ニュースなどでデルタ株・インド型などと呼ばれており、数種類確認されています。従来のもより感染力や重症化のリスクが高く、最近の10代の感染では、変異株に感染した報告が多くなっています。予防としてはこれまでと同様にマスク・手洗い・消毒などが有効です。

保護者の皆様へ

健康診断の結果から所見が認められた生徒に「受診のお知らせ」を配布していますが、提出がまだまだ少ない状況です。まだ受診していない場合は、夏休み中の受診をお勧めいたします。

続けてがんばろう



## 睡眠について

### 睡眠の流れ

人の睡眠は、ノンレム睡眠(脳を休める睡眠)とレム睡眠(身体を休める睡眠)の繰り返しによって成り立っています。これを繰り返すことによって学習定着率の向上につながります。

ノンレム睡眠とレム睡眠の1セットの長さは約一時間半であり、これを5回繰り返すには7時間半の睡眠が必要になります。理想的な睡眠はこれを4回または5回繰り返す睡眠です。一晩の睡眠の前半には深いノンレム睡眠が多く、後半には浅いレム睡眠が多いことが明らかになっています。

睡眠の重要な働きの一つに『記憶の固定』というものがあり、深いノンレム睡眠は嫌な記憶を消す役割、浅いノンレム睡眠は手続き記憶(スポーツの技術や自転車の乗り方など)の役割があります。



### 質の良い睡眠

質の良い睡眠をとるには、心身をリラックスすることも大切です。寝る前にはぬるま湯に浸かり、寝室の環境(照明、温度、湿度など)にも気を配りましょう。またスマホなどの使用も控えましょう。ブルーライトを浴びすぎると睡眠を促すホルモンが分泌されにくくなり睡眠不足や睡眠の質の低下につながります。

#### ○適度な睡眠時間

ノンレム睡眠とレム睡眠を十分にとり、かつ目覚めをすっきりさせるには、入眠後6時間または7時間半で目覚めるようにしましょう。

#### ○睡眠の影響

平均睡眠時間が5時間を切ると平均寿命は短くなり、9時間以上の睡眠は質が落ちていきます。6.7時間から7.6時間の人は死亡リスクがもっとも低いそうです。また、「睡眠と体重」という研究結果からは睡眠時間が7時間のグループと比較して6時間のグループは23%、5時間のグループは50%、4時間以下は73%も肥満度が増す確率が高くなるという事がわかりました。

