

寒暖差の激しい季節になりました。咳、鼻水、くしゃみなどの風邪症状を訴える生徒が多くなっています。インフルエンザも流行しています。栄養、運動、休養をしっかりと意識して健康的な生活を心がけましょう。

睡眠が与える影響



睡眠は高校生の皆さんにとって非常に重要な役割を担っています。睡眠が皆さんに与える3つの役割について紹介します。



1. 記憶を整理する

人間の脳は睡眠中にレム睡眠とノンレム睡眠を繰り返しています。このレム睡眠とノンレム睡眠を睡眠中に何度も繰り返すことで、以前までに記憶されていた情報を結びつけ、より記憶が固定されやすくなるのです。暗記しなければならないことが多いと徹夜でギリギリまで覚えようとする子もいますが、その分しっかり睡眠を取ったほうが記憶力はアップします。



2. 脳や心身を発達させる

睡眠は子どもの脳や心身の発達にも影響を与えます。

睡眠中に、脳からは成長ホルモンが分泌されます。成長ホルモンが分泌されることで骨、筋肉など体にもよい影響があります。

睡眠時間が不足していたり睡眠の質が悪かったりすると、成績だけでなく目に見える成長にも悪影響を及ぼします。

3. 脳や心身を休ませる

普段の生活を送るだけでも脳や体は疲れます。

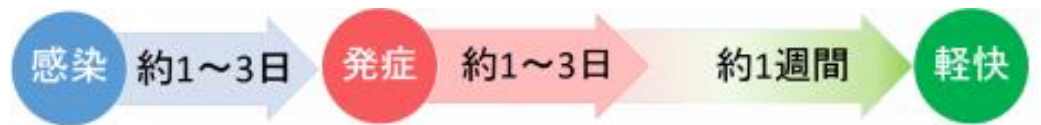
とくに勉強や激しい運動をした訳ではなくても脳や心身は疲れていますので、それを休ませるためにも睡眠は必要です。眠脳と体がしっかり休まった状態で新たな1日をスタートさせることで、気持ちも体もすっきりとし、またよい1日を送ることができます。

予防しよう インフルエンザ

本校でもまだまだインフルエンザが流行中です。

他にも
新型コロナ感染症や、溶連菌感染症、感染性胃腸炎などの感染も報告があります。

- ・手洗い、うがいの徹底
- ・人混みを避ける
- ・換気を心がける
- ・十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を心がけて、感染症を予防しましょう。



インフルエンザウイルス

- ・38度以上の発熱
- ・頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状
- ・のどの痛み、鼻水、咳などの呼吸器症状

