

13 休養・睡眠・ストレスと健康

長時間続けて学習や運動・作業をしていると、疲労を感じてきます。

受験勉強などで精神的緊張が続くことにより、疲労やストレスが起こりやすくなることがあります。また、生活リズムの崩れや睡眠不足によって、疲労やストレスが蓄積されやすくなります。

疲労やストレスが蓄積すると、抵抗力が低下して、感染症になりやすくなるとともに、高血圧、心臓病、脳卒中など、様々な健康障害につながることも少なくありません。

★疲労のあらわれ方★

	精神的疲労	身体的疲労
自分でわかる疲労	<ul style="list-style-type: none"> ● 頭がぼんやりする ● 考えがまとまらない ● なかなか眠れない ● 計算違いが多くなる 	<ul style="list-style-type: none"> ● 頭が重い ● 体がだるい ● 目が疲れる ● 肩がこる
ほかの人が見てわかる疲労	<ul style="list-style-type: none"> ● 怒りっぽくなる ● 無口になる ● 落ち着きがなくなる 	<ul style="list-style-type: none"> ● あくびが出る ● 姿勢がくずれる ● 動作がにぶくなる

疲労の感じ方やあらわれ方は、環境条件や個人によって違いがあります。

ストレス状態に気づかず、心の調子をくずしているのに、頑張り続けていませんか？何かに向かって頑張っているときほど、ストレスに気づきにくいもの。早めに気づいて、適切に休むことが大切です。

★ストレスのあらわれ方★

心のサイン	体のサイン
<ul style="list-style-type: none"> ● ちょっとしたことで驚いたり、急に泣き出したりする ● 気分が落ち込んで、やる気がなくなる ● 人づきあいが面倒になって避けるようになる 	<ul style="list-style-type: none"> ● 肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などが出る ● 寝つきが悪くなったり、夜中や朝方に目が覚める ● 食欲がなくなって食べられなくなったり、逆に食べ過ぎてしまう ● 下痢したり、便秘しやすくなる ● めまいや耳鳴りがする

★疲労やストレスを解消するためには★

→休息、入浴、睡眠、栄養補給、軽い運動などの**休養**が重要です。



みなさん、しっかり眠れていますか？

～良い睡眠で、からだもこころも健康になるために～



1 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを

- 定期的な運動や規則正しい食生活を
こころがけている
- しっかり朝食をとっている
- 就寝前のカフェイン摂取を避けている

適度な運動を習慣づけることで、良い眠りにつくことができ、しっかり朝食をとることで、朝の目覚めを促します。就寝前のカフェイン摂取は、睡眠をさまたげたり、浅くする可能性があるため、控えましょう。

2 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を

- 日中の眠気で困らない程度の自然な睡眠が
とれている

睡眠時間が不足している人は、生活習慣病になる危険性が高いことが分かってきました。睡眠不足や不眠を解決し、生活習慣病の発症を予防しましょう。

3 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です

- 自分にあったリラックス法がある
- 自分の睡眠に適した環境づくりをしている

意識的に体をリラックスさせることで、気持ちもリラックスし、眠りに入りやすくなります。睡眠時の温度や湿度は、季節に応じて、心地よいと感じる程度に調整しましょう。

4 夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ

- 平日も休日も、同じ時間帯に起きている
- 朝目が覚めたら日光を取り入れている
- 夜更かししていない



平日の睡眠不足を解消するために、休日に昼近くまで寝ると、体内時計のリズムを乱してしまいます。体内時計は、起床直後の太陽の光を手がかりにリセットしています。朝、目が覚めたら、日光を取り入れましょう。また、夜更かしが頻繁に行われることで、体内時計がずれ、睡眠時間帯の不規則化や夜型化を招く可能性があります。布団に入ってからスマホやゲームには注意しましょう。

必要な睡眠時間は人それぞれです。良い睡眠で疲労やストレスを解消し、健康な生活を送りましょう。

もし、眠れない、疲れがとれないなどの悩みがある場合は、担任の先生や保健室の先生、スクールカウンセラーの先生に相談してみよう。