御徒町台東中　保健だより　1月

令和３年
１月 ８日

新しい年が始まりました。昨年は本当に色々なことがあった１年でした。皆様のご協力により、大きな混乱もなく無事に過ごすことができました。

３年生にとっては、いよいよ勝負の年となります。自分の進路に向かって準備を整えていきましょう。今年も良い１年となりますように…。

今月は有識者の方々のお話をご紹介いたします。参考にしてみてください。

緊張を自分の力に変える方法！

（関西学院大学文学部　教授 有光興記先生）

人前で発表や競技をするとき、大切な試験に臨(のぞ)むときなどは、誰もが不安や経験を経験します。また普段の授業でも、先生に当てられて答を言う、音楽や体育などの実技で自分のやっていることを見られたりするなどという場面では緊張すると思います。このような不安や緊張はとても不快なものですが、なくなればいいというものでもありません。不安や緊張は警告信号(けいこくしんごう)で、それを感じることで私たちは自分の足りないところに気づき、入念な準備をしたり、つらい練習に耐(た)えることができます。また、適度な身体的緊張はパフォーマンスを高めることも知られています。緊張を是非自分の力にしてみてください。

中学生にとって大切な睡眠とは！

（明治薬科大学リベラルアーツ　准教授 駒田陽子先生）

国内外で行われた眠りの実験によると、脳の中にある海馬(かいば)という部分（一次的な保管庫）に保存された情報は、睡眠中に大脳皮質（長期的な大容量の保管庫）に移動して脳が整理され、記憶のスペースができることが明らかにされています。つまり、睡眠をとると脳がリフレッシュされ、新しいことを学習する準備ができるのです。睡眠をとるたびにこのリフレッシュ作業は行われています。睡眠は勉強だけではなくスポーツのスキル向上に役立つことも明らかにされています。

アメリカ睡眠財団は、中学生には８～１０時間の睡眠が必要だと提唱(ていしょう)しています。忙しくてそんなに寝ていられないという声もありますが、寝ることによって学習効果が上がり、スポーツのパフォーマンスも高くなるのであれば、少なくとも８時間の睡眠時間は確保してもらいたいです。

心と食事の関係について！

（帝京大学医学部 精神神経科学講座　教授 功刀浩先生）

バランスよく栄養を摂取(せっしゅ)するには、色々な種類の食品をとることが大切です。１日に２０品目程度の食品を食べることが望ましいとされています。特に、野菜、大豆製品、レバー、魚、乳製品などを積極的に食べるようにこころがけるといいようです。偏食(へんしょく)が強いほど、ビタミンやミネラルが不足することが多いと言われています。近年、腸内環境が脳の機能や心の状態と密接に関連することがわかってきています。おなかの状態は心の状態と密接(みっせつ)に関連します。実際、原因不明の慢性的(まんせいてき)な腹痛や下痢・便秘に悩まされる過敏性腸症候群(かびんせいちょうしょうこうぐん)はストレスが強い状況で発症しやすいです。腸内環境を整えるには、ヨーグルトや乳酸菌飲料などの善玉菌(ぜんだまきん)が含まれている食品や、漬物(つけもの)、キムチ、みそなどの発酵(はっこう)食品をとることが大切です。腸内細菌の餌(えさ)となる食物繊維(しょくもつせんい)をとることもお勧めです。腸内環境を見直してみましょう。

感染症に負けない体を作るために！

（大阪大学免疫学フロンティア研究センター招聘教授、大阪大名誉教授 宮坂昌之先生）

感染症の多くは、感染している人のくしゃみや咳から周囲に広がっていきます。新型コロナ感染症の場合も、感染者のくしゃみや咳、会話などのよって出る飛沫（水分を含む粒子）を吸い込むことで感染します。飛沫がついた手で口や鼻、目などに触れ、体内にウイルスが入り込んで感染することもあります。

新型コロナウイルスに感染しても、症状の出ない人が約半数ですが、症状が出る場合には、発熱や咳、のどの痛み、だるさ、頭痛や下痢などが見られ、風邪やインフルエンザの症状と似ています。また新型コロナ感染症では、食欲がなくなり、息切れ（呼吸困難）が起きるといった症状も報告されています。これらの症状が風邪やインフルエンザに比べて長く続く傾向にあるのが、新型コロナウイルス感染症の特徴です。

＜予防のために必要なこと＞

感染リスクを減らすためには、「手洗い」と「消毒」そして「人ごみを避ける」ことが重要です。新型コロナウイルスの外側は、油を含む膜でできていますから、石けんで手を洗うことで病原性が格段に減りますし、洗い流すことにもなります。

マスクは自分の感染を防ぐというより、相手を感染させないための予防手段です。実験によると双方がマスクをしていれば相乗効果で９割防げることがわかりました。お互いに距離を保ったうえでマスクをしていれば飛沫はほぼ防げます。

手洗い、消毒、人混みを避けるという防御策に加え、ウイルスに負けないように体を健康な状態に保つことが大切です。それには体内時計を狂わせないことが肝心です。消化、吸収、睡眠など体の動きはすべて体内時計に支配されていて、体を守る免疫機能も同様です。朝、早起きして太陽の光を浴び、食事をとり、夜は決まった時間に寝る。体内時計に従って行動することが、免疫機能の向上につながります。

<免疫機能を高めるための行動＞

①運動をする　運動で筋肉や骨が刺激を受け、免疫の機能を高めるということが分かってきました。特に、ウォーキングなどの有酸素運動が効果的です。

②体温を高める　運動や入浴などで体温が上がる状態をつくりましょう。体温が少し上がると、免疫細胞が動きやすくなり、侵入してきたウイルスを捕まえやすくなります。

③バランスのよい食事と、腸内環境への気遣い

バランスの良い食事をすると、体に必要な糖分、アミノ酸、脂肪分、ビタミンなどを十分に摂ることができます。食べた食品が効率よく消化吸収できるように腸内環境を整える意識も必要です。ヨーグルトや納豆などの発酵食品も適度にとりましょう。

④ストレスをためない

過剰なストレスは、免疫細胞の機能を低下させます。ストレスを気にしすぎてもかえって健康に悪い影響を与える可能性がありますので、考え過ぎない方が得策です。

適度な有酸素運動を毎日続ける、入浴時にはシャワーだけでなくぬるめのお湯にゆっくりつかる、バランスのよい食事を規則正しくとる。当たり前に感じるこれらのことを、日々習慣化して続けていくことが大切なのです。

自分ができることから、少しずつ実行してみてください。