



よい睡眠、とれていますか？

次の3つの観点から、あなたの睡眠を見直してみましょう！

量



翌日、眠気を感じる場合は、睡眠時間が足りていません。個人差はありますが、中高生では8～10時間の確保が推奨されています。（厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド」より）

質



やっている人は多そうですが、寝る直前までスマホを見るのは睡眠の質を下げる原因になります。量（睡眠時間）が不足することにもつながるので絶対にやめましょう。

リズム



睡眠と覚醒のリズムは体内時計によって調節されています。このリズムが乱れないよう朝起きたら日の光を浴びる、朝食をきちんと食べるなどして体内時計を整えることが大切です。

冬は生理痛がひどくなりやすい？！



生理が始まると、基礎体温が下がるうえ、痛みの原因物質が血管を収縮させ、血行が悪くなります。冬はここに寒さが加わり、体がとても冷えやすい状態なのです。体が冷えて血行が悪くなると、痛みの原因物質の循環が滞り、一所に留まってつらい生理痛を起こします。

対処1 体を温める

薄着や冷たい飲み物は避け、上手に重ね着をしたりカイロなどのあったかグッズを使うなどの工夫で、生理中は特に体を温めるように意識しましょう。

対処2 温まりやすい体を作る

熱は筋肉から作られます。部活を引退して急に生理痛が酷くなった人は、筋肉が落ちて血行が悪くなっているのかも。適度な運動で普段から温まりやすい体づくりをしておきましょう。



生理痛が治まらないときは・・・

上の図では、「冷え」による影響について述べられています。他にも風邪をひいたり、試験や部活、友人関係のトラブルなどのストレスや寝不足など、体力が低下しているときは、いつもより痛みを強く感じる場合があります。生理のときに以下のようなことが1つでもあり、続くときは産婦人科の受診をおすすめします。

- ✓痛くて学校に行けない
- ✓保健室で休みたくなる
- ✓市販の鎮痛剤が効かない
- ✓だんだんひどくなってきた
- ✓つらくて吐いてしまう
- ✓起き上がれない
- ✓予定をキャンセルしないといけない

PMS（月経前症候群）について

OPMS ってなに？

月経のある女性であれば約8割が経験するといわれている、月経の3～10日前から起こる様々な身体的・精神的な不調のことです。

頭痛、腹痛、下痢、むくみ、吐き気、やる気の低下、イライラ、落ち込み、肌荒れなど、症状には個人差が大きい。

OPMS への対処法は？

しっかり睡眠をとること。食生活や運動量も見直しましょう。

1時間でも早く布団に入り、ビタミンB6・ミネラル・炭水化物をきちんと摂りましょう。

軽めのジョギングやカラオケなども自律神経が整い、症状緩和につながります。



空気も気持ちも換気でリフレッシュ！

換気をしないと・・・

二酸化炭素が増える



人は1日に480Lもの二酸化炭素を出します。空気中に二酸化炭素が増えると酸素が不足し、頭痛や吐き気の原因にもなります。

カビやダニが発生しやすくなる



窓を閉めきっていると結露がしやすいです。結露ができると、カビやダニが発生しやすくなり、アレルギーなどの原因になります。

ウイルスや細菌がたどよう



室内にウイルスや細菌がとどまって、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。

においがこもる



汗やお弁当などのにおいがこもって、嫌なにおいになります。

教室の換気をしてください！

できるだけ常時換気（2カ所以上）を心がけてください。寒くて窓を常時開けていられない場合でも、休み時間だけは開放して、空気の入れ替えを行いましょう。

夏だけじゃない！

冬も「脱水」に気をつけよう

「脱水」は、汗をかきやすい夏に起こるものというイメージがありますね。でも、実は冬でも「脱水」は起こります。なぜなら、冬の空気は夏よりも乾燥しているからです。体の中の水分は、汗や尿、皮膚からの水分蒸発によって外に出ていきます。湿度が低く、乾燥する冬はこの水分蒸発が進むため、知らず知らずのうちに体の水分が失われやすくなるのです。また、暑い夏に比べると、喉の渇きを感じにくく、体が冷えてトイレが近くなるのを避けようと、あまり水分をとらなくなる傾向もあります。

つまり、体の外へ出ていく水分は多いのに、補給される水分は少なくなるため、「脱水」が起きやすくなるのです。

感染性胃腸炎の場合の脱水症状にも気をつけて！ 吐いたり下痢をしたりして、胃や腸が弱ると、体の中から急速に水分が失われます。

病気のときだけでなく、ふだんから温かい飲み物をとるよう心がけましょう。

