

9月号 あおぞら

長い夏休みはどのように過ごしていましたか？部活に勉強にそれぞれ精一杯頑張った人がたくさん居たのではないのでしょうか。一日中、家から一步も出ない人はいませんでしたか？心配です。朝は日光を浴びて目覚め、昼はしっかり活動し、夜ぐっすり眠ることができる生活をしましょう。

睡眠時間の確保と質の高い睡眠で成績アップを目指そう！

子どもの睡眠が **脳** に与える3つの役割

① 記憶の整理

ノンレム睡眠（浅い眠り）の間は**不要な情報を削除**する。レム睡眠（深い眠り）の間は**必要な情報を脳に固定**する。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た情報を結びつけ、より記憶が固定されやすくなる。

② 脳や心身を休ませる

ノンレム睡眠がレム睡眠に切り替わった後、眠りが深くなり、効率的に脳と体を休ませる。脳と体がしっかり休まった状態で新たな一日をスタートさせることで気持ちも体もすっきりとした良い一日を送ることができる。

③ 子どもの**脳の機能を正常にはたらかせ、発達させるために欠かせない成長ホルモン**は脳から睡眠中に分泌される。骨・筋肉の成長にも成長ホルモンの分泌が必要。

レム睡眠とノンレム睡眠は1セット90分～120分程度。**数セット繰り返す**にはたっぷりと**睡眠時間を確保**する必要がある。

睡眠時間が短いことで生じる4つのデメリット

① 集中力低下 ② 文章から問題の意図を読み取り、考えて話すことができない

③ 意欲低下（脳の不要な情報が整理できず無駄が残っているため）何をしてもだるい

④ 記憶力低下・イライラしやすくなる

質の高い睡眠をとるためには・・・

① ブルーライトは脳を覚醒させて睡眠を浅くしてしまうので、**就寝前1時間**はスマホやゲームをしない。

② ベッドに入る1時間くらい前に入浴を済ませる。体が温まった後、**体温が下がる間にベッドに入ると**、より早く深い眠りにつくことができる。

③ 就寝前にホットミルクやハーブティーを飲み、体を温めて睡眠に入る。コーヒーなどのカフェインはNG。



< 新型コロナウイルス情報 >

7月中旬には全国的に新型コロナウイルス感染の流行拡大が見られました。新型コロナウイルス感染症のオミクロン株系統の変異ウイルスが注目されています。主流の「BA. 2」から「BA. 4/5」への置き換わりが進みました。「BA. 4/5」の特徴は感染力・再感染性（過去にオミクロンに感染した人への感染力）が高く、免疫力をすり抜ける力が高いです。

2学期は行事も多く、集団での行動が増えます。より一層の予防対策が必要です。

- ① ワクチン接種（ウイルスに負けない体づくり）
- ② 換気（ウイルスを外へ追い出す）
- ③ マスク着用（ウイルスを体に入れない）

宗中生は朝、登校すると水道で手洗いをしてほとんどの生徒が自分のハンカチで拭くという行動ができています。まずは学校にウイルスを持ち込まないことが大切です。今まで通り、手洗い・うがい・ソーシャルディスタンスを意識して、感染予防に努めてください。

保護者のみなさまへ

まだまだ暑い日が続きます。**喉が渇く前**のこまめな水分補給で熱中症対策に努めましょう。

➤ 必ず朝食を食べさせてください。

朝食は熱中症予防の面でも“水分（塩分）補給”の役目を担っています。就寝中は体重や気温などにもよりますが約500mlの水分が汗などで蒸発すると言われており、起床時の体内は「水分不足」の状態です。食事によって一般的な成人で1食約500mlの水分が摂れます。

➤ 就寝時間に気を配ってください。

熱中症は自律神経の乱れによって生じます。睡眠には自律神経を整える働きがあります。保護者の方からも声をかけていただき、夜23時以降の生活は必ず改めさせてほしいと思います。

➤ 水筒を持たせてください。

毎日必ず水筒を持たせてください。激しい運動をする日には中身は塩分不足を補う為にもスポーツドリンクを入れてください。

STOP 熱中症 TRY 水分補給

水は体の中で何をしている？

水は、血液や尿になって、体中に必要な栄養を運んだり、不要なものを運び出したりします。呼吸や皮膚から蒸発するときには、いらぬ熱を外に出し、体温調節をします。

暑くなると...

熱を逃がすために体の表面にたくさん血液を集めます。そのため、脳や内臓に栄養を送ったり老廃物を排出するための血液が足りなくなります。ここで水分補給が適切に行われないと、脱水状態になってしまいます。

からだの外 熱を逃がすの手伝って！

からだの中 栄養

脱水は熱中症の始まり

脱水症状が進むと、水分や塩分などのバランスが崩れて、体にいろんな症状が出てきます。これが熱中症。ひどくなると、自力で水分がとれなくなり、体に指示を出している脳の機能が停止して体温を調節できなくなります。熱中症の中でも命にかかわる、とても危険な状態です。