

# こころ

文責：楠田英見 (2-4)

こんにちは、保健委員長の楠田英見です。皆さんは普段どのような生活を送っていますか。部活や習い事から帰って来てそれぞれ勉強をしたり自由な時間を過ごしていると思います。そこで今回は疲れた体を休める方法として、睡眠について書かせてもらいたいと思います。まず疲れた体を休めるためにはしっかりと睡眠を取らなければいけません。良い睡眠を取るための方法としてあげられるのが就寝90分前入浴というのがあります。人によって基礎体温が異なりますが就寝前後の温度で全身温まるのが体の芯まで温まって良いとされています。90分前に入浴する理由としては体温の上がり・下がりです。体温には皮膚温度と深部温度があります。良い睡眠を取るためには、2つの温度の差を縮めることで、90分前に皮膚温度が上がります。それから時間が経つと深部温度が下がります。深部温度が上がった分だけ下がろうとするので睡眠前にもとの体温にもどります。今の中学生には睡眠時間が足りないと言われていて最も最適な睡眠時間は8時間から10時間と言われていて生活リズムが夜型になってしまうと疲れが出てはいけません。体が疲れてくると頭や身体がだるくなってしまいます。なので1日の疲れを回復させるためにも早寝早起きをすることはとても大事なことです。自分の体を第1に無理せず、いろいろなことを頑張ってください。