

ほけんだより



H23 11月
学校保健委員会号

滑川中学校生徒保健委員会

10月12日に学校保健委員会が開催され、メディアと睡眠の関係について話を聞きました。そして、その内容をまとめてみようと思い、つくりました。また、裏面には大江先生の話にもふた、自律神経について調べたことを載せました。

大江先生に教えてもらった「メディアと睡眠の関わりについて」

長時間のゲームの影響

- ・生活リズムの乱れ
睡眠不足、不健康な食生活習慣 など
- ・VDT障害 (Visual Display Terminal)
眼精疲労、視力低下、ドライアイなど
- ・運動不足
- ・コミュニケーション不足 など

睡眠の効果

- ・内分泌系(成長ホルモン、性腺刺激ホルモン等)、神経系(感覚、運動、自律神経)、免疫系(抵抗力)等と深く関わる
- ・睡眠には疲労回復、ストレス解消の働き
- ・睡眠に問題があると、
→ 疲労感、情緒不安定、判断力を鈍らせる
事故につながることもある
高血圧、心臓病、脳卒中などの危険が上昇

目への障害だけではなく、「生活リズムの乱れ+運動不足=生活習慣病」のおそれもお心配ですね。

大江先生の話では、テレビやゲームの実施時間が長い人は就寝時刻が遅いというデータがあるとのことでした!

テレビ・ビデオ・ゲームの長時間接触による問題点



生活リズムが乱れる



外遊びの減少



視力低下



コミュニケーション能力の低下



自己コントロール能力の低下

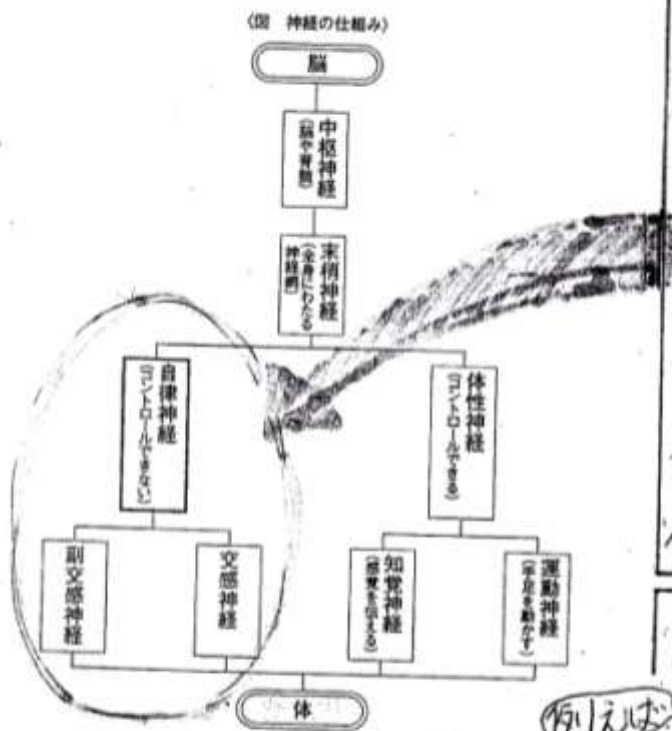
その他、睡眠不足・肥満、メディア依存など...

メディア漬けの生活は...

朝スッキリ起きられない。→ 授業に集中できない。→ 運動不足 → 睡眠不足 → 体温の調節ができない。自律神経の不調

裏面で詳しく矢口ろく!!

自律神経の不調ってどういう事?



自律神経って何?
 自律神経は、内臓や血管の機能をコントロールする神経で、交感神経が体を支配すると、体は活動的な状態になり、副交感神経が支配すると体はリラックスした状態になります。私たちは、逆の働きをもた自律神経が、交互に体を支配することで身体機能が保たれています。

自律神経のすごいところ
 (例えば) 眠っているときも呼吸が続いているのは、自律

神経のおかげなのです。自律神経の働きによって、意志とは無関係に呼吸は続きます。他にも体温調節などを行っています。このように、自律神経とは、私たちの生命活動を支えてくれている大切なシステムなのです。

自律神経が乱れて起こる病気
 病気というほどでもないけれど、めまいや頭痛・動悸・しびれ・耳鳴りや吐き気といった症状で悩まされます。これを「自律神経失調症」といいます。

睡眠不足は自律神経の大敵!!
 どんなに体に良いことをしている人でも、もともと自律神経のバランスが良い人でも睡眠が不足すると一発で自律神経のバランスが崩れます。
 睡眠不足は副交感神経のレベルを低下させ、自律神経のバランスを悪くします。自律神経のバランスが崩れると、血流が悪くなるので身体機能が低下します。
 また、長期間寝ないで勉強や仕事をしていると能率が悪くなるのは、疲労するからではなく、血流の低下によって脳の機能が低下するからなのです。

自律神経のバランスが崩れると、免疫力も低下する
 免疫の中心を担っているのは、血液中の「白血球」という成分です。自律神経のバランスが良いと白血球のバランスも良くなりますが、自律神経のバランスが崩れると、白血球のバランスも崩れてしまうので、免疫力が下がってしまうのです。