



相談室だより

9月号

2023年9月21日発行

健康度のめやす…「睡眠」と「食事」

9月も終わりに近づいてきたのに、相変わらず残暑は厳しいですね。夜になってようやく少し風が涼しくなったり、虫の音が聞こえてきたり…

最近、よく眠れていますか？ごはんはおいしく食べられていますか？

「睡眠」と「食事」の状態は、健康度の目安と考えられます。

「睡眠」は一日大体7～8時間が推奨されていますが、もっと必要な人も必要でない人もいますし、年齢によっても変化します。

睡眠は「脳や身体の休養」「疲労回復」が大きな役割ですが、「免疫機能の増加」「記憶の固定」「感情の整理」など、自分では意識することのあまりない、重要な役割も担っています。

睡眠不足の人は免疫力が低下して、風邪をひきやすく、眠る前に覚えたことは記憶に定着しやす、と言われてています。

生きている上で生じる様々な感情も、眠っている間に整理されて、感情の適正化が行われます。この時に、大事な記憶は固定され、怒りや恐怖などの情動は抑制されるそうです。

睡眠ってすごいですね。これは眠らないと損だし(笑)きちんと眠ることは私たちを生きやすくしてくれている、ということですね。

今夜から「意識的」に眠ってみても良いかも知れませんね。眠って免疫力アップ、眠って感情の整理、眠って忘れないようにしよう…などなど。

「免疫力アップ」は現代人にとって重要なのは、言うまでもないですね。

そして「食事」も同様に、栄養を体内に行き渡らせることは細胞一つ一つの活性化を促し、日々を元気に過ごす源(みなもと)になります。

「食事」はおなかがいっぱいになれば良いということではなく、「安くて」「手軽に」食べられるものは、残念ながら「栄養」にならないことも少なくありません。「食べている」＝「栄養を取っている」ではないので、どうぞ、肉、魚、卵、乳製品、大豆製品などのたんぱく質を、意識的に食べてください。「食べたもの」で、私たちの身体は作られています。栄養になるものを食べて、さらに「免疫力アップ」を目指しましょう！

余裕があったら、手近に簡単な「筋トレ」を。まず、ゆっくりするスクワットを始めてみては。

「睡眠」「食事」「筋トレ」を意識するだけで○。

季節は秋…きちんと眠ってすっきり目覚め、おいしくたんぱく質を食べて、運動をして、さらに気持ちよく過ごしたいですね。

学生相談室カウンセラー 高橋千香子

- 今年度より、原則、月一回第三木曜日の開室となります。次回以降は10月19日、11月16日、12月7日、1月18日、2月15日
- 開室日以外の相談については、担任の先生にご相談ください。希望の日時に基づいて、日時、場所の調整をします。オンライン(ZOOM)での相談も可能になりました。是非、ご利用ください。
- 利用の仕方：原則、予約制です。開室日に予約が入っていなければ、当日の対応も可能です。直接、相談室にいらしていただいても、大丈夫です。
- 先生に「相談したいです」と、声をかけてみて下さい。
- 開室日 利用時間：13：00～17：00
- 相談室の場所：校長室のお隣にあります。