



神戸市立葺合高等学校
令和5年10月
保健室

みなさん、こんにちは。食欲の秋・読書の秋・スポーツの秋・芸術の秋など、秋は何をしても心地よい季節ですね。みなさんにとっての秋はどんな秋ですか？ さて、10月8日は、「骨と関節の日」です。この日にちなんで前半は、骨について考えていきましょう。

骨を知る

「骨と関節の日」は、日本整形外科学会が、「ホネ」のホが、十と八に分かれるため、十月八日と定めたそうです。また、10月8日は「体育の日」に近く、骨の健康について考えるのにふさわしい時期であるということも決め手の一つだそうです。



○骨って何？

人のからだには、206 個の骨があり、関節でつながった骨を筋肉で動かすことによっていろいろな仕事や運動をしています。骨の役割は、5つあります。

①身体を支える

②運動の支点となる

③内臓を守る

④血液(血球)をつくる

⑤カルシウムを蓄える



○骨を強くしよう！

骨の健康を維持・強化するために、カルシウムの摂取が、とても大切です！ カルシウムは、体内に吸収されにくいため、摂取しても多くは排出されてしまいます。意識して食事からカルシウムをとり、体内に吸収・定着しやすくするために日光浴、適度な運動をすることが大切です。

カルシウムを多く含む食品



クイズ: 人間の体で1番大きい骨はどこでしょう？

①頭蓋骨 ②肋骨 ③大腿骨

答え: ③大腿骨(ふとももにある骨)
→ 頭蓋骨はいくつもの骨が集まってできているため、1つ1つは小さい。ちなみに、1番小さい骨は、耳にある耳小骨だそうですよ！

最近、眠れていますか？

私は高校生の時に「ちはやふる」という漫画にはまり、百人一首に興味を持ちました。百人一首の中で、今でも覚えている歌が、「あしびきの 山鳥の尾の しだり尾の ながながし夜をひとりかも寝む」という歌です。この歌は、「あの日出会った美しいあなたのことを考えます。あなたは今頃なにを考えているのでしょうか。山鳥の尾のように秋の長い夜は、いつまでも明けない。今夜も 1 人寂しく眠るのかなあ。」という意味があります。「秋の夜長」はずいぶん昔からの共通概念だったようですね。



さて、そんな秋の夜長をどのように過ごしたら、質の良い睡眠をとることができるのでしょうか？ ここでは、質の良い睡眠の取り方についてポイントを3つお伝えします。

1. 光を味方につける

太陽光には、体内時計を調整する働きがあり、朝に光を浴びると遅れた体内時計をリセットすることができます。すなわち「早寝早起き」の順番ではなく、「早起きすることが早寝につながる」のです。逆に、夜に強い照明を浴びすぎると、体内時計が遅れて早起きが辛くなります。

2. 寝る前にリラックスタイムを

半身浴など、ぬるめのお風呂にゆっくり入り、音楽や読書などでリラックスする時間をとって心身の緊張をほぐします。特に、就寝 90 分前の入浴は効果的であり、入浴で体温を一時的に上げ、風呂あがりに下げることで、入眠がスムーズになります。

逆に、コーヒー・紅茶・緑茶・栄養ドリンクなど、カフェインを含む飲み物を寝る前の 3～4 時間以内に飲むことは、寝つきが悪くなったり、眠りが浅くなったりすることにつながるため注意が必要です。



3. 睡眠時間にこだわらない

睡眠時間には個人差があるので、「○時間眠りたい！」と目標を立てないでください。どうしても眠気がないときは思い切って寝床から出ましょう。眠れずに悶々としたまま寝床にいと、不安や緊張が増し、ますます目がさえてしまいます。また、日中に眠気があるときは、午後 3 時前までに 30 分以内の昼寝をとると効果的です。

話すことで、頭と心の整理してみませんか？

生活する中で、人との関係、自分の考え方について、将来のこと…いろいろなことを考えますね。

悩みというほどでもないけど、将来自分が何をしたいのか分からなくなったり、あんな言い方しなければよかったと気になったり、周りの人に置いていかれるようで焦ったり…いろいろな思いが出てくることでしょう。そんな気持ちや考えを人に話すことで整理してみませんか？

スクールカウンセラーに相談するほどではないけど、誰かに話してみたいという方、一度試してみませんか？ 昼休みや放課後などもお気軽にご利用ください。いつでもお待ちしております。

