



## “こころ”のサポーターだより

令和3年10月

港区立港南中学校

校長 佐々木 希久子

“こころ”のサポーター室

秋も真っ盛りとなりました。保護者の皆様はいかがお過ごしでしょうか。

第五波のコロナ感染も、油断はできませんがやっといくらか収まってきたような兆しです。

でも、これからの冬季に向けてインフルエンザの流行はどうなるのか。

またこの冬、コロナの第六波はくるのか？・・・なかなか心配が付きません。

昨年、発出された 厚生労働省 HP『新しい生活様式』に

日常生活を営む上での基本的な生活様式

まめに手洗い・手指消毒 咳エチケットの徹底 「3密」の回避(密集、密接、密閉)

こまめに換気(エアコン併用で室温を 28℃以下に) 身体的距離の確保

一人ひとりの健康状態に応じた運動や食事、禁煙等、適切な生活習慣の理解・実行

毎朝の体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養 が

掲載されています。

お互いに、これからも『新しい生活様式』を実践しなくてははいけません。

さて今月は自律神経、睡眠(と記憶)にかかわることがらについて、少し考えてみたいと思います。

最近、「自律神経」に関わる書籍等が書店でよく見かけられます。

研究が進むにつれて、自律神経は心身の不調や病気の発症に密に関わっていることが解明され、中学生に多い「起立性調節障害」も、自律神経の乱れが原因と考えられているようです。心配です

自律神経は・・・交感神経と副交感神経で構成される。アクセルとブレーキという解釈もあるようです。

交感神経は、緊張や、危険や恐怖に呼応し、日中の活動時や運動時、ストレス下で優位となり、

副交感神経は、安心・安全で平穏な状況に呼応し、食事中や夕方～夜間に心身をリラックスへ。

当然、睡眠とも深い関わりをもっており、眠りに入ると・・・まず最初にノンレム睡眠に突入し深い睡眠を経た後、次に短時間のレム睡眠が現れます。

ある雑誌の見出しで、「眠った方が、覚えがいい！ 睡眠と記憶の不思議な定説。

眠ることによって、記憶と学習効果が確実に上がる。」というのを見ました。

深いノンレム睡眠の間、脳の老廃物が流され除去され、睡眠はある意味、脳のファインチューニングのための必須条件。老廃物の除去のほか、睡眠が記憶や学習能力の向上に関わっていることは明らかかなようです。

職員室横、“こころ”のサポーター室 斜め前の掲示板に「中学保健ニュース」という掲示物があります。

・生活習慣とメンタルヘルスシリーズ① 思春期のストレスとメンタルヘルス

・生活習慣とメンタルヘルスシリーズ② 心の健康と関係が深い“睡眠リズム” が 特集です。

生徒の皆さん！ ぜひご覧になって 良い睡眠！ 学力アップ！ につなげてください。

.....

### “こころ”のサポーターの部屋ご案内

場 所： 港南中学校校舎2階(職員室後方ドアの斜め前)

開設曜日： 火曜日、木曜日

困っていることやお悩みのことがありましたら、

おひとりで抱え込まずに、一緒に考えて参りませんか。

電話でのご相談も受け付けております。(火曜日、木曜日)

また面談でのご相談予約は、下記電話番号までご連絡ください。

・職員室代表電話番号 03-3471-0238(副校長、学年担当)

・“こころ”のサポーター直通電話番号 03-5462-9100(火曜日、木曜日)

(“こころ”サポーター以外の者が出る場合がありますが、ご容赦ください。

すぐにお継ぎいたします。)