

## こころのコンシェルジュだより

中津教育事務所管内担当 小野裕美子・後田典子

中津市中央町1丁目-5-16 (中津教育事務所に所在)

Tel: 0979-25-2212 Fax: 0979-22-2713

OENメール: nakatsu-con2@oen.ed.jp コンシェルジュ (小野)

nakatsu-con@oen.ed.jp コンシェルジュ (後田)

令和元年12月1日

### 寒さが増してきました。健康管理にお気を付けてください！

いよいよ、師走になりました。多忙な日々をお送りのことと思います。寒くなると、心身共に疲れやすくなります。体調管理に気を配り、学期末を乗り切りましょう。そして、冬季休暇中には、疲れをゆっくりと癒しましょう。仕事から離れて、気持ちをリフレッシュすることは、とても大切なことです。

### 正しい睡眠のススメ！

強いストレスを感じた時は、まず、こころと体を休めてあげることが大切です。そのもっとも有効な方法は睡眠。睡眠には、気持ちを安定させてストレスを和らげるはたらきがあります。しかし、ただ長時間眠ればよいというわけではなく、質も重要です。以下の睡眠に関する「○×」クイズに答えながら、効果的な睡眠のとり方を確認してみましょう。

- Q
- ①睡眠は8時間以上とるのが理想的である。
  - ②22時から深夜2時までの間にできるだけ長く眠ると、体の疲れがとれやすい。
  - ③眠れない時は、お酒を飲むとよく眠れる。
  - ④睡眠薬はやめられなくなるので、なるべく利用しないほうがよい。
  - ⑤よりよい睡眠を得るためには、寝る時刻より起きる時刻が大切である。

- A
- ① ×・・・個人差があり、正常値はありません。疲れが取れているかが目安です。
  - ② ○・・・疲労回復に関わる成長ホルモンの分泌が盛んになる時間帯です。
  - ③ ×・・・寝付きはよくなりますが、途中で目覚めたり、早く目覚めたりして睡眠が浅く、質は悪くなります。
  - ④ ×・・・現在処方されている睡眠薬は危険な作用は弱く、処方を守れば大丈夫。
  - ⑤ ○・・・睡眠調節に関わるメラトニンの働きにより、起きて光を浴びてから約15～16時間後に眠気が起こるそうです。

「コンシェルジュ便り」の回覧をお願いします