



# Health Letter



高中魂

元気に挨拶

元気に挨拶

何事にも全力投球

仙台市立高砂中学校 R2, 12, 8

## 睡眠の月

高中生の皆さん、こんにちは。今月2回目のHealth Letterです。

今日の話は「睡眠」です。この時期は夜が長く、睡眠時間を多く取れる時期ですが皆さんにとっての夜は好きなことができる魅力的な時間になっているのではないのでしょうか？

部活の時間が短くなり帰宅も早くなりました。体力も余っているせいなのかなかなか寝付けないからちょっとYouTube。気づけば0時を回ってからの睡眠。

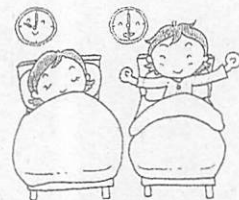
「午前零時に〇〇しに・・・」(映画あったよね)王子様もお姫様も来ません。襲ってくるのは、次の日の睡魔だけです。ただし受験生はなかなか睡眠時間を確保できないかもしれませんが…。効率よく睡眠時間を取るのには学力向上だけでなく、免疫アップにもつながります。できるだけ睡眠を確保するように心がけましょう。



## 子の刻って知ってますか？

恐怖の話に「丑三つ時に・・・」な～んて、時間を昔の言い方で言っているのを聞いたことがあると思います。では「子の刻（ねのこく）」とは何時のことなのでしょう。

「子の刻」とは23時から午前1時までのことです。この「子の刻」実は別名「寝の刻」と言われているのです。つまりこの時間帯に布団に入り休むことで、その日一日の疲れがとれ、また起きるのは「卯の刻」午前5時から7時が最も体も心もバランスよく整うと言われています。病気の予防だけでなく、物事の考え方や善悪の判断まで、身も心も整っていると自分に納得のいく選択ができる



ようになります。今年最後の月にもう一度睡眠について振り返り、修正できる場所は家族に言われることなく、自分で自分をコントロールしてみましょう。ちなみに世界の富豪の経営者たちのほとんど23時前後に就寝し、早い人は午前3時。大体の人は4時から5時には起きているそうです。



## 水と体と精神と

唐突ですが、高中生の皆さんは毎晩『湯船』につかっていますか？シャワーだけの人って多いのかな？夏はシャワーだけど、冬は湯船に



入るとい人もいます。お風呂の構造上、追い焚き（湯船にあるお湯がぬるくなった時に、再度熱くするための機能）がない家もあります。それぞれの家のお風呂に特徴がありますが、湯船に入れる時には入ることをおすすめします。体の芯まで温まると、ぐっすりと眠ることができます。ただし長湯し過ぎると今度は脳が興奮してなかなか眠れなくなります。湯上がりに少しだけ寒く感じる程度。時間でいうと5分から10分くらいがちょうどいいです。しっかり体を温めて、血液の循環を良くすると、全身に酸素が行き渡り、学力向上にも繋がります（睡眠と同じです）。気持ちも大事ですが、細胞が活性化することが基本です。水を飲む、お湯につかる。内側と外側から体が十分に活動できるような生活をして充実した中学生生活をおくりましょう。