



教育相談だより Vol.3

●期末試験が近づいてきました●

最近、急激にさむくなり、疲れもたまってきているのではないのでしょうか。1日1日送る生活の中で身体を回復させていくことがとても重要です。今回は睡眠について紹介します。

①いい目覚めで、気持ちよくスタート

十分な睡眠時間の確保ができていないと、勉強や部活をしている最中でも「ぼーっ」としたりして眠くなったり、集中力も欠けミスも多くなります。では、みなさんが「ちゃんと眠れた」と感じるときはどんなときでしょうか？『朝、スッキリ目覚めることができる」と1日が気持ちよくスタートする』ではないのでしょうか。もちろん、いい目覚めを得るためには、「良質な睡眠」を取ることが必要です。

●良い睡眠を取るための条件●

- ・お風呂 シャワーではなく、湯船につかることでリラックスした良い睡眠に！体温変化の関係で睡眠の1時間～2時間前が良いとされています。
- ・ルーティン あなたにとって、眠る前に行うと、リラックスできることは何でしょうか？ストレッチ、アロマ、読書... 勉強で眠くなる人もいるかも知れませんが。※ゲームやスマホ等は脳を覚醒させてしまうため、あまり良くありません。

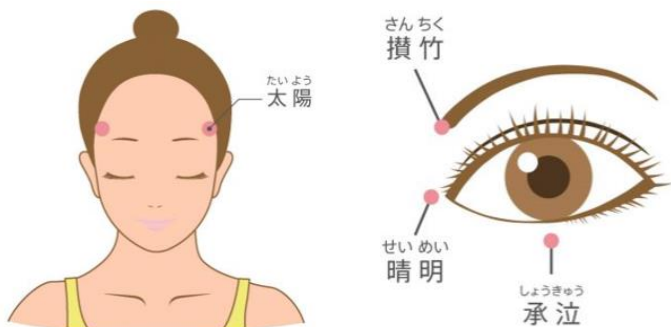
②毎日決まった時間にベッドに入らなくていい（眠れない人へ）

人には24時間のサーカディアンリズム（1日のリズム）があります。このリズムは崩れやすいという特徴もあります。試験前や大会前等で、眠くないけれど布団やベッドに入っていると「早く眠らなければ」や「明日起きられなくなる」などの義務感が生まれ、交感神経が優位になり体温も上がってしまい、眠れなくなってしまいます。これが続くと、結果的に不眠症になってしまう人もいます。眠れない人は眠ろうとするのではなく、眠くなってから布団に入るように心掛けてみましょう！

●目の疲れを軽減させるために●

スマホやパソコンが必須の現代、目の疲れに悩む人が増えています。「目が疲れたな」というとき、作業の手を止めて、こめかみ辺りをもんだ経験がある人もいないのでしょうか。

実はこめかみには「太陽」というつぼがあり、適切にマッサージすれば目の疲れを和らげることができること。他にも目頭と鼻の間のくぼみ「晴明」、まゆ頭の内側のくぼみ「攢竹」、黒目のすぐ下の骨の縁にある「承泣」が目の疲れに効くつぼだそうです。少し試してみてください。



○ポイント

- ・「気持ちよい」と感じる強さで押す
- ・やりすぎない（何事も適度が一番）

○注意点

- ・食後や入浴後は身体に負担がかかるため行わない
- ・目に近く、皮膚が薄いため、眼球を傷つけないように注意する

参照：こめかみマッサージは目の疲れに効果あり！すぐにできる簡単ツボ押し