

## 保健室だより

＊今年も終わりに近づきましたね。  
クリスマスなどイベントがありますが、  
3年生は、国試に向けてラストスパート。  
2年生は、実習と試験勉強頑張しましょう。  
1年生は、看護技術演習頑張ってください。



○毎日一回、声を出して笑っていますか？

「笑う門には福来る」と昔から言われています。

毎日一回、声を出して笑っている人は、笑っていない人より健康面で多くの  
”福”を招いていることが近年の研究で科学的に証明され、注目を集めています

○笑うと体内の機能が活性化（笑う人ほど病気になりにくい）

笑いは「感情」ではなく、体が反応している「行動」です。

声を出して笑うと横隔膜も良く動いて、腹式呼吸になり、その結果、自律神経は休息を司る副交感神経が優位になり、リラックス効果や気分のリセット効果が得られます。病気の予防や生活機能の維持が期待できることから、笑いは健康教室や医療現場でも取り入れられ始めています。



＊作り笑いでも効果あり

体の緊張がほぐれ、脳の血流量が増えるなど、本当に笑った時に近い反応が起こることが分かっている。ストレスを感じた時は、笑うふりをするだけでもいいのです。

## 良質な眠りのための睡眠習慣

※睡眠で重要なのは、長さより深さ！

- 1) 7時間で布団から出る：布団にいる時間が長いと、二度寝や寝坊をしてしまいがち。朝の太陽の光を浴びて、眠気を吹き飛ばし、すっきりと目覚めましょう。
- 2) ストレスを溜めない：コルチゾールはストレスホルモンとも呼ばれます。ストレスを溜めないようにして、分泌量を抑えることで、夜中や早朝の目覚めを減らしましょう。
- 3) 運動や趣味の時間を持つ：運動なら1日7千歩程度のウォーキングでもOK。勉強や読書などと合わせ、出来たら7時間程度の活動を習慣に。
- 4) 昼寝は短めに：日中のうたた寝や長い昼寝は夜の睡眠をつまみ食いしていることに。布団に入る時間までは、できるだけ活動的に過ごしましょう
- 5) 昼と夜の光を調節：日中はたっぷりと太陽の光を浴びることで眠気を防ぎ、夜（特に21時以降）は間接照明を活用し、眠りの準備を始めましょう。
- 6) 寝る前に体温を上げる：人は体温が下がる時に入眠しやすくなります。寝る1時間前までに入浴したり夕食で温かいものを取るなど、夜に体温をあげる習慣を。

（スリープクリニック調布 院長 遠藤拓郎先生 監修より、抜粋）

良い睡眠を取って、寒い冬を乗り切っていきましょう！

