

保健だより

令和 3 年 1 月 18 日
兵庫県立三木北高等学校
保健室

みなさん あけましておめでとうございます。今年もどうぞよろしくお願いいたします。

3学期が始まってもう 10 日経ってしまいました。

2021 年は、「月 1 回保健だよりを発行する」を目標にして、頑張りたいです。

みなさんは、新年どんな目標をたてましたか？

2021 年良い年になるようお互いがんばりましょう!!

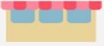
2021 年 1 月 13 日(水)緊急事態宣言が発令されました。

◎緊急事態宣言の具体的な内容は？

緊急事態宣言の内容

対象期間	2021年2月7日まで
対象区域 (11都府県)	東京、神奈川、埼玉、千葉、栃木、愛知、岐阜、大阪、京都、兵庫、福岡
解除判断	「ステージ3」の基準以下かで総合的に判断

緊急事態措置

	・飲食店などで午後8時までの営業時間短縮 ・酒類の提供は午前11時～午後7時に制限 ・宅配やテイクアウトは対象外
	・通院や買い出しなどを除く不要不急の外出・移動自粛 ・特に午後8時以降の外出自粛を徹底
	・テレワークを推進し、職場での出勤者数の7割削減を目指す ・必要な場合を除き午後8時以降の勤務を抑制
	・イベントは「最大5000人かつ収容率50%以下」に制限 ・午後8時までの営業時間短縮
	・感染リスクの高い部活動の制限 ・一斉休校は求めず、大学入学共通テスト等は予定通り実施

◎下記の感染防止対策を徹底する(兵庫県教育委員会 HP より)

- ・各教室で可能な限りの間隔をとる。
- ・マスクの着用を徹底する。
- ・必要に応じてフェイスシールドを着用する。
- ・毎日の検温、手洗いを徹底する。
- ・教室内をはじめ、職員室、教科準備室、更衣室等において、適切な温度管理等に十分留意しながら換気を行うとともに消毒を行う。
- ・食事の際、飛沫を飛ばさないように、会話の際にはマスクを着けるなどの対応を工夫する。
- ・毎日の登校前の健康観察を、改めて徹底するとともに、緊急事態宣言が発出されている期間、自分自身はもちろんのこと、同居の家族に発熱等の風邪症状がある場合も、登校を見合わせる。
- ・20 時以降の不要不急の外出を自粛する。

等々、感染防止対策を徹底するよう呼び掛けています。

自分自身、大切なまわりの人たちを新型コロナから守るため、できることをやっつけよう!!

昼食後の眠気は体内時計に関係 午後一番に避けるべき仕事とは？

ランチ後に眠気が襲ってくる人は多いかもしれないが、これは食事をとったからというわけではない。

14～16 時の時間帯は体内時計のリズムにより、脳の覚醒度が低下した状態なのだ。午後のパフォーマンスを上げるためのコツとは。

AERA 2019 年 11 月 11 日号に掲載された記事を紹介します。

＊ ＊ ＊

多くの人にとって起床後 5～10 時間にあたる 14～16 時頃、脳の覚醒度は大きく下がり、眠気が起きる。

「昼食を食べて胃に血液が集まるため」と言う人もいるが、そうではない。食後の血糖値上昇の影響も考えられるが、主には人間の体内にそなわったサーカセミディアンリズム（12 時間単位の体内時計）によるもので、睡眠不足や飲食に関係なく生じる生理現象だ。

この時間帯は脳の覚醒度が低くミスが生じやすいので、あまり重要ではない作業を持ってきたり、会議や打ち合わせなど複数人での仕事をセッティングするといった。重要な選択には向かないが、話していれば脳はある程度はしっかりしてくるし、複数人いればひとりがヒューマンエラーを起こしても、軌道修正されやすい。

サーカセミディアンリズムによる眠気に打ち勝ち、午後のパフォーマンスを上げるのに役立つのは昼寝。30 分以内の短い睡眠をとると前頭前野の活動性が再び高まる。15～20 分で十分で、30 分以上寝てしまうと起きた後 2～3 時間は脳が働かない。体内リズムに影響がない範囲で、前頭前野をリフレッシュする。

昼寝をするのが難しい場合は、目を閉じて深く息をするだけでも、リラックスしたときと同様の脳波が出てくるといふ。それも難しい場合は、ボーッとするだけでも効果的だ。仕事でパソコンを使い、休憩中にもスマホをいじっていると、脳の同じ箇所が働き続けることになり、脳に疲労物質がたまってしまふ。

疲れてくると、脳のスッキリ度合いを示す覚醒センサーである「網様体」の動きが鈍くなる。カフェインは網様体に作用して脳の覚醒度を上げる作用があるので、昼食後のコーヒーはおすすめだ。コーヒーを飲んだ直後の昼寝も効果が高い。限られた脳のリソースを有効活用するためにできるだけ避けたいのは、マルチタスクだ。書類を整理しているとメールの受信通知が届き、書類そっちのけで返信。返信を書いている途中で上司に呼ばれ、席に戻ってきたときにはさっきまで何をやっていたのかすら、思い出せない——。そんな経験がある人は多いだろう。忙しいときは色々な仕事を同時にこなしたくなる。だが、人間は厳密には複数の作業を同時並行で進めることはできず、マルチタスクはいくつかのタスクを素早く切り替えているに過ぎない。

「タスクの切り替え時はアイドリングタイムが生まれるし、意思決定を要するので前頭前野も疲弊する。脳のメモリー機能がいっぱいになりがちです」（脳神経科学者、枝川義邦・早稲田大学教授）

切り替えが頻繁に行われると、脳内にストレスホルモンの一種であるコルチゾールがたまっていく。特に、小さな画面に多数の情報があるスマートフォンはマルチタスクになりやすく、使い過ぎると知らず知らずのうちに脳が疲弊してしまう。すると、物覚えが悪くなる、単純ミスが増える、感情が抑えられず怒りっぽくなるなどの状態になるという。

「マルチタスクを続けると IQ が 10 程度低くなることや、学習能力に支障をきたすことも報告されています」（同）
一つの仕事を終わらせてから取り掛かるほうが、効率もよく、脳の負担も少ないようだ。

また、座ったままでいるよりも、1 時間座ったら 5 分程度歩くなど大きな筋肉を動かすと、脳の血流がよくなるという。

みなさんも試してみては??

