

ほけんだより



2023年12月11日(月)
活水中学高等学校
保健室

健康的な生活リズムは、睡眠リズムがカギ！！

生活リズムを整えよう

◆睡眠の役割は、休息だけではありません。

十分な睡眠がもたらす効果

*成長ホルモンの分泌

深い睡眠のときに分泌され、成長を促す。

*免疫を強くする

体の抵抗力が高まり、感染症にも強い！

*記憶の整理

脳内にあるたくさんの記憶を整理する。

*日中の集中力の保持

勉強やスポーツ等に集中して取り組むことができる。



楽しいイベントが多い冬休み。でもよく寝て生活リズムを崩さないようにしましょう。

しっかり寝るコツ

- 適度な運動
- 寝る時間・起きる時間を一定にする
- 朝起きたら太陽の光を浴びる
- 寝る前にスマホやゲームをしない

寝不足は脳にも悪影響



日中の眠気が強くなり、判断や思考をする機能が低下します。



脳の扁桃体という不快な感情をコントロールするところが過剰に興奮して、気持ちが不安定になります。



脳の神経細胞同士の情報伝達がうまく行われなくなり、学習効率が低下します。

ブルーライトは、睡眠の質を悪くする！

スマホやタブレット、ゲーム機などの液晶画面からは、ブルーライトという光が出ています。この光は、メラトニン（生体リズムの調整などを行う）というホルモンの分泌を妨げ、睡眠の質を悪くします。



就寝1~2時間前くらいから、液晶画面を見ないようにしましょう。

今年もとうとう残り1ヶ月をきりました。この1年を振り返り、新しい年に向けて新たなチャレンジを見つけてみてくださいね。冬休みは、クリスマスやお正月など行事もいろいろとあります。元気に過ごすためにも、生活リズムを崩さないように心がけましょう。



ぐっすり眠るための6つのヒント

ヒント1

起きる時間は休みの日でもできるだけいつも通りに
第一歩となる起床時間は目覚ましをかけて一定に。

ヒント2

カーテンを開けて日の光を浴びよう
脳と体は、太陽の光を浴びると睡眠モードから目覚めモードに切り替わりやすくなります。

ヒント3

朝ごはんを食べるのも意外と大切
夜眠りやすくするために、日中元気に活動するエネルギー補給は重要です。

ヒント4

エナジードリンクやコーヒーはほどほどに
カフェインは体外に出るまでに時間がかかり、眠れなくなりがち。利尿作用で夜起きる原因にも。

ヒント5

眠る前ギリギリまでスマホ・ゲームはNG
光の刺激で脳や体が睡眠モードに切り替わりません。部屋を暗くするのもコツ。

ヒント6

就寝時間は決めておこう
起きる時間から逆算して自分に必要な睡眠時間を確保しましょう。

冬休みを元気に過ごすカギは睡眠リズム！睡眠には心の問題や体の問題など、いろんなものが影響しています。心配ことがあるときは保健室でも話を聞きますよ。



睡眠ホルモンの仕組み

みなさんの脳からは、いろんなホルモンが分泌されています。睡眠を促す「メラトニン」もそのひとつ。メラトニンは明るい光によって分泌が止まるので、朝にたっぷり太陽の光を浴びるとすっきり目が覚めるのですが、逆に夜遅くまで明るい光を浴びていると量が少なくなって睡眠に悪い影響が出てしまいます。

保健室からのお知らせ

2学期の保健室利用状況は、右のグラフのとおりです(7月~12月)。9月の保健室利用者が多かったです。やはり、長期休み明けは、生活リズムが乱れ、体調不良者が増えます。冬休みは、感染症の流行も懸念されています。体調管理に努めて、元気に新しい年を迎えましょう。

