



R5.12.1
小松島中学校
保健室

☆△▽☆☆△▽☆☆△▽☆☆△▽☆☆
気温が低くなって、厚めの上着を着ないと寒いと感じる日もあり、すっかり冬になりましたね。12月に入りましたが、あと3週間もすれば冬休みがあります。冬休みも生活リズムを乱さずに過ごすコツは、睡眠時間を守って生活することです。そこで、みなさんの生活に欠かせない「睡眠」について考えてみましょう。

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。



エナジードリンクってなに？

エナジードリンクとは、働く人の疲れた体や脳のために「疲労回復」「眠気覚まし」などの効果があるとされる飲み物のことです。エナジードリンクに入っている、脳や体を活性化する物質はお茶やコーヒーにも含まれている「**カフェイン**」という物質です。エナジードリンクには、この物質が多く含まれています。

近年では、エナジードリンクによるカフェインの過剰摂取で、めまいや興奮、不安や震え、不眠などの健康への悪影響が知られています。農林水産省のホームページでは、エナジードリンクを1日に何本も飲むことや、カフェインの過剰摂取を防ぐため、エナジードリンクとコーヒー・お茶などのカフェインを含有する飲料を一緒に飲むことは避けるよう記されています。

飲み物に含まれるカフェイン量	
緑茶（せん茶）	20mg/100ml
コーヒー	60mg/100ml
エナジードリンク	36~150mg/製品1本あたり

(参考) 農林水産省~カフェインの過剰摂取について~

成長期のみなさんは...

「遅くまで勉強するために...」「美味しいから...」と、エナジードリンクを飲んでいませんか？ まだまだ心も体も脳も成長するみなさんは、エナジードリンクに頼らずしっかりと休養や睡眠を取ることが必要です。夜はしっかりと休んで、朝早く起きて「朝活」をするのもいいですね。特に、中学3年生は受験があり夜遅くなりがちですが、夜無理はせず、日中に集中して勉強を頑張ってくださいね。



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。