

ほけんだより7月号

R6年度
石井中学校
保健室より

生活リズムチェックがスタートします!

7月1日(月)から「生活リズムチェック」がスタートします。

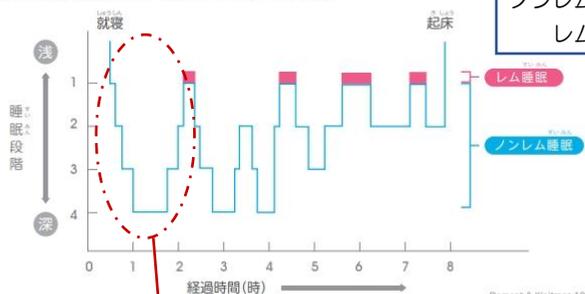
規則正しい生活を送るために、早寝早起きはキホン!特に睡眠は、私たちの心と身体に深く関わっています。

成長期の皆さんに必要な睡眠時間は、**8~10時間**、最低でも**7時間**と言われています。みなさんは毎日8時間睡眠できていますか?今の生活を振り返ってみてください。最低でも7時間の睡眠時間が確保できるよう、自分なりに工夫し、1週間生活してみましょう!

◆睡眠の仕組み

睡眠には、**レム睡眠**と**ノンレム睡眠**の2種類があり、寝ている間に交互に繰り返されています。最初に現れる**ノンレム睡眠**は、脳を休める深い眠りです。次に体を休ませ、修復する浅い眠りの**レム睡眠**が現れます。このレム睡眠中に、脳が記憶の整理や定着を行います。レム睡眠はノンレム睡眠をしっかりとった後に多く出現することから、身体の成長や記憶の定着を図るためには、日ごろから早寝早起きを心がけ、しっかりと睡眠時間を確保することが重要です。

▶ 寝ている間、レム睡眠とノンレム睡眠が交互に現れる。



ノンレム睡眠: 脳を休ませる睡眠
レム睡眠: 記憶の整理や定着を行う睡眠

体力UPや学力UPには
睡眠時間・睡眠の質を高めるのが
効果的!!



成長ホルモンは、始めの90分に一番活発に作られる!

文部科学省《早寝早起き朝ごはんて輝く君の未来》より

◆寝不足が続くとどうなるの?

免疫力低下
気分の落ち込み
イライラ・感情のコントロール低下
熱中症になりやすい体に



記憶や学習の効率の低下
ホルモンバランスの乱れ
体調不良、肌荒れの原因に

体や心に悪い影響が...

◆睡眠レベルを高めるために

①寝る90分前にはお風呂に入る

質の良い眠りには、寝る前に体の体温を下げるのが重要。寝る直前の入浴はさげましょう。

②寝だめをしない

休日の寝だめは、体力回復には逆効果。平日と比べて、休みの日に2時間以上起きる時間が遅い人は、平日の睡眠時間が足りていない証拠です。



③寝る1時間前からスマホはさわらない

スマホが放つブルーライトの光やSNSなどの情報は、脳を刺激し、眠りの妨げに。また、ブルーライトは、睡眠を促す**メラトニン**というホルモンの分泌をおさえるため、体内時計のリズムが後ろにずれて眠りにくくなります。スマホは寝室に持ちこまないなどのルールを作っておきましょう。



④起きてすぐに朝日を浴びる

人間の体内時計は24時間より20~30分長い周期で繰り返されています。それが光や朝食などに刺激され、毎日24時間に調整されています。調整に重要なのが、朝の光。朝日を浴びることで、ずれた睡眠のリズムがリセットされます。朝起きたら、まずカーテンを開け、朝日を浴びましょう!



睡眠は、最強の味方であり、敵に回すと恐ろしい相手!だからこそ、勉強や部活、塾などで忙しいみなさんには、睡眠を味方につけ、心身ともに健康な毎日を送ってほしいと思います。まずは1週間!レッツトライ!!