



2025年度 No.8
美馬市立 三島中学校

朝夕の寒暖差が激しくなり、一気に季節がすすんだように感じます。10月中旬までは暑い日が続いていたので、気温の変化によって体調を崩しがちな人も多いのではないか?これから寒くなるにつれて、様々な感染症が流行します。免疫力を高めるためにも、規則正しい生活を心がけましょう。特に、質の良い睡眠をとりたいですね。

秋の夜長にご用心! 睡眠不足がもたらす影響

秋の夜長にご用心!

秋の夜は気温がちょうど良く、暗い時間も長くなり、つい夜ふかしがち。動画などを見ていると「もうこんな時間!」ということもありますよね。でも、成長期のみなさんにとって睡眠はとても大切。体の成長だけでなく、心や脳を元気に保つためにも欠かせません。

睡眠不足の悪影響

- イライラしやすくなる
- 集中力や記憶力が下がる
- ストレスや不安を感じやすくなる

スマートフォンなどの電子機器の画面からは覚醒作用のあるブルーライトが出ています。つい動画を見てしまう人は、寝る30分前にはやめるルールを作るのがおすすめ。代わりにストレッチや読書をするのも、気持ちよく眠るためのコツです。しっかりと寝て、元気にしましょう!

どのくらい眠ればいいの?

8~10時間眠るのが、理想的です

中学生の限界最短睡眠時間は7時間!

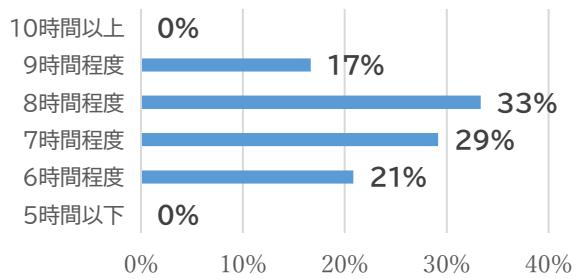
6時起床なら、遅くとも23時前には寝よう!

以前、三島中学校のみなさんの生活習慣アンケートを行った時は、右のグラフのような結果になりました。約半数の人が、8時間以上の理想的な睡眠時間を確保できています。

しかし、あと半数の人は、中学生に必要な睡眠時間が確保できません。「6~7時間睡眠でも元気だし、大丈夫!」と思っていても、「日中眠くなる・休日の睡眠時間が長い」という人は、睡眠不足です!!

「よい睡眠をとるためのコツ」を参考に、8時間以上寝られるように生活を見直してみましょう!

三島中学校生の睡眠時間



よい睡眠をとるためのコツ

