



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、一気に季節がすすむように感じます。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のでしょうか？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、成長期の子供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

スマホ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。しっかり眠って、元気にすごしましょう！

Off

**どのくらい眠ればいいの？**

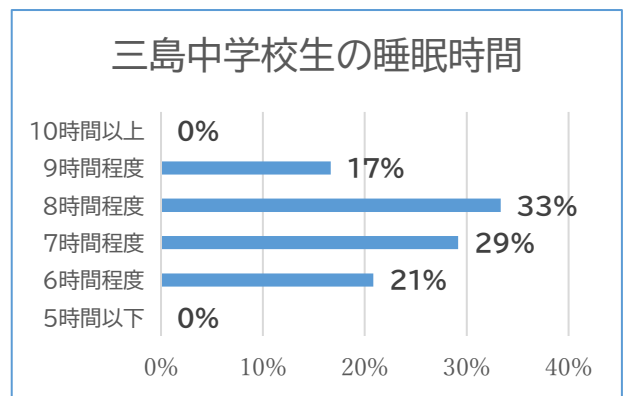
8～10時間眠るのが、理想的です

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ていません。「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！

**よい睡眠をとるためのコツ**

起きる  
朝  
昼  
夕  
夜  
ねる

太陽の光を浴び、朝ごはんを食べる

からだをよく動かす

仮眠をしない

カフェインを控える

お風呂は早めに入る

激しい運動はしない

夜食はやめる

ねる1時間前からデジタル機器の画面を見ない

ねむりやすい環境に整える

平日も休日も同じ時間に起きる・ねる

不安や緊張をためこまない