

ほけんだより

安居中学校 保健室

令和8年7月

No.3

7月6日4時間目に「よりよい睡眠をとるためには…？」のテーマで学校保健委員会を行いました。

まず、保健給食委員会が、睡眠アンケートの結果や睡眠の大切さ、質の高い睡眠をとるためにはどんなことに気をつけたらよいかについて発表しました。



睡眠アンケートの分析結果

- ・ 休日の寝る時間・起きる時間が遅くなっている
- ・ 平日と休日で睡眠時間にばらつきがある
- ・ 寝る前1時間以内にスマートフォンやゲーム機などの電子機器を使っている人の割合が93%と非常に高い

睡眠をとる7つのメリット！

疲労回復

- ・ 眠りについた最初の90分間に訪れる深い眠りで、脳の疲れがリセットされる
- ・ 内臓や筋肉の修復が行われる

記憶力 UP

睡眠中に不要な情報が捨てられ、必要な知識や経験が脳に定着する

美容効果

- ・ 成長ホルモンにより細胞修復が行われ、肌のきめが細くなる
- ・ 肌を守るバリア機能が正常に働く

ストレス解消

睡眠中に記憶が整理され、いやな記憶が削除され、心にゆとりが持てる



体の成長

成長ホルモンが分泌され、骨や筋肉の成長を促す

集中力 UP

集中力のコントロールを司る「前頭前野」が十分に休まり、次の日の集中力がUPする

免疫力 UP

免疫細胞が修復され、細菌やウイルスから体を守ってくれる



質の高い睡眠にするためには…？ あなたは何個できている？



朝

- ・ 起床時刻を一定にする
- ・ 部屋を換気する
- ・ 朝食をとる
- ・ 朝日を浴びる

体内時計を整える鍵は「朝」！

人間の体内時計は25時間周期になっており、少しずつずれていってしまいます。そのズレをリセットしてくれるのが、実は「朝」です。朝食をとったり、朝日を浴びたりして、体内時計を整えましょう。

裏面にも続きます



夜

- ・長時間の夕寝をしない
- ・温めのお湯で入浴する
- ・寝る前にストレッチする
- ・ゆったりした服を着る
- ・室温・湿度を調整する
- ・寝る1時間前に電子機器を使わない
- ・カフェインをとらない



寝る前まで、電子機器を使うと

なぜよくないの？

スマホやゲーム機の画面から「ブルーライト」という目に見えない強い光が出ています。その光を浴びることで、脳が「お昼だ！」と勘違いし、いざ寝ようとしてもなかなか眠れなくなってしまうのです。



委員会の発表後、スクールカウンセラーの齊藤先生から、睡眠と心の健康についてお話をお聞きしました。



睡眠がとれていないと、不安になったり、イライラしたりして、心にも影響があります。睡眠がとれていたら「まあいいか」と寛容になれることでも、睡眠が不十分だと心にゆとりがなくて受け入れられなくなってしまうためです。

十分な睡眠をとるために、リラックスしたり、寝る前の電子機器利用を控えたりしましょう。また、悩み事があるとなかなか眠れないことにもつながるので、家族や友達、先生などにぜひ相談してみてください。

【感想】

- ・睡眠は本当に大事なんだと思った。僕は平日6時間くらいしか睡眠をとれてなくて、最近すぐイライラしたり、夕方に寝てしまったり、体がだるかったりして、それらはやっぱり睡眠がしっかりとれていない事が原因だと思った。今中学生で身長も伸びる頃だから、今日からよい睡眠をとれるようにしたい。
- ・寝る前にスマホとかを見るのがだめだということが分かった。私の中ではスマホを見ることによって目が疲れて眠りにつきやすくなると思っていたのでびっくりした。
- ・今日の話を聞いて、私はこれから朝起きる時間を大体一緒にすることを気をつけたいと思った。私はいつも休日10時頃に起きて朝ご飯と昼ご飯を同じにになってしまうことがあるので、よりよい睡眠にするために平日・休日ともに7時前後に起きようと思う。
- ・発表を聞いて、自分の生活を見直すきっかけになった。「しっかり睡眠をとることで、こんなにいいことがあるんだよ！」と睡眠に対して意味を感じていなかった人も、その価値を知ることによって、何か心がけるようになるのかなと思った。
- ・だいたい日は朝自分で起きられずに、親に起こしてもらっていたけど、自分で起きられない原因が、寝る前にスマホを見ることだと思ったので、寝る前のスマホを控えたい。また、朝起きても二度寝をしてしまうので、1回起きたらすぐに窓を開けて新しい空気を入れて目覚めたい。