ほけんだより 9月

第三中学校 保健室
R6(2024)・8・28
第8号

体がだるさの原因は、もしかすると「社会的時差ボケ」が起こっているからかも？

厚生労働省は、中高生は8～10時間、睡眠を取ることをすすめていますが、日本の中高生の睡眠時間の平均は 7.1 時間で少なすぎるようです。

さらに、「月曜日や長期休み明けは体がだるい」と感じている人は、**平日と休日で寝る時間帯が2時間以上ずれている**ことが多いそうです。これを**社会的時差ボケ（ソーシャル・ジェットラグ）**と言います。「平日は学校で規則正しい生活を送っていても、休日前夜に夜更かしや休日に朝寝坊をして寝る時間や起きる時間がずれると、それをきっかけに体内時計が乱れ、“眠気が取れない” “だるい”“頭が重い”…といった“時差ボケ”のような症状が起こること」を指し、10年前にドイツの研究者が名付けました。休日だけの生活リズムの乱れと軽く考えがちですが、体への影響は決して少なくないようです。

2時間以上の社会的時差ボケがあると、**授業中非常に眠くて集中ができない**とか、**記憶の定着が悪くなって成績低下につながってしまう**と言われていますし、**心の健康も悪化**して、慢性化すると長期的には健康上のリスクが非常に大きくなってしまいます。

夏休み明けのみなさんも、もしかするとこの**社会的時差ボケ**状態になっていませんか？

社会的時差ボケを防ぐには？
”休日の寝だめをおさえる”ことで体内時計を調整していく

✓ 睡眠から規則正しい生活を　眠い時は30分以内の昼寝が効果的

人は“寝だめ”ができないことが証明されています。規則正しい生活によって、体内時計がホルモンの分泌や生理的な活動を調整し、睡眠に備えて準備してくれます。この準備は自分の意志ではコントロールできません。体内時計を整え、体を睡眠に導くために**毎日同じ位の時刻にベッドに入り、定時に目覚める習慣をつけ**“寝だめ”を 避けることで体内時計の乱れを抑えられます。また、**起床時間は2時間以上ずらさない**ようにしましょう。 睡眠不足な人は、**30分以内の短い昼寝をとること**をオススメします。

✓ 夜遅い時間に食事をしない！

夜遅い時間に夕食をとると、胃の消化活動が活発になり、脳や肝臓の働きが活性化し、結果として睡眠が妨げられてしまいます。また、寝る前にコーヒー、紅茶等カフェインを含むものをとらないように。

✓ 適度な運動がよい睡眠をもたらす

日中に体を動かす習慣のある人は、質の良い睡眠を得られるという調査結果があります。1日30分のウォーキングなどの運動がお勧めです。

✓ 入浴して深部体温を上げる

高くなった体の深部体温（脳や内臓の温度）が下がる時に人は眠気を感じます。就寝1～2時間前に入浴をすると深部体温があがり、その後に睡眠に入りやすくなります。

✓ 光で体内時計を整える

朝に太陽光を浴びると体内時計が整えられます。起きたらまずカーテンを開けて、自然の光を部屋の中に取り込むと効果的です。**反対に夜に強い光を浴びると睡眠が妨げられ**ます。スマートフォンなどの画面にブルーライトが含まれており、目のすぐ近くで操作するので特に影響が強いため、寝る前にはスマートフォンを操作しないようにしましょう。

学校モードに切り替えよう

2学期が始まりました。夏休みはどんな生活リズムでしたか？朝寝、夜ふかしで生活リズムが狂ってしまった人は、睡眠時間を見直すことから生活リズムを整えたいですね。心も体も元気に学校生活をスタートしましょう！

9月1日は防災の日です。このところ大きな地震があり、南海トラフ地震が起こるかもしれないという心配もあります。この機会に防災について考えましょう。

大阪では、9月3日に 大阪880万人訓練 が行われます。本校では、携帯の緊急地震速報による避難訓練を行う予定です。また、終学活で、「みんなで備える防災」の冊子を配ります。おうちの人といっしょに読み、いつどこで起こるかわからない災害に備えておきましょう。

9月1日は防災の日 おうちで地震対策

おうちの人と確認してみよう！

寝室

⚠ なるべく家具を置かない
置くときは背が低いものにする

⚠ 出入り口の近くには置かない

ハザードマップを確認し、避難場所を相談しておこう

本棚

⚠ 突っ張り棒やストッパーを設置して固定する

⚠ 重い本は下の段へ

⚠ ひもやベルト、シールで本が飛び出すのを防ぐ

玄関

⚠ 地震が起きても通れるように
玄関や廊下に置くものを減らす

⚠ 非常用持ち出し袋を準備しておく

三中の AED は、玄関ホールの来客者用靴箱の上にあります。確認しておいてね！

災害時の緊急連絡手段を家族で確認しておこう

被災地域内と他の地域を結ぶ声の伝言板。
「災害用伝言ダイヤル171」

利用ガイダンスにしたがってご利用ください。

伝言の録音方法	伝言の再生方法
1 171 にダイヤルする	1 171 にダイヤルする
▼ガイダンスが流れます	▼ガイダンスが流れます
2 録音する場合は 1 暗証番号を利用する 録音は「3」	2 再生する場合は 2 暗証番号を利用する 再生は「4」
▼ガイダンスが流れます	▼ガイダンスが流れます
3 (□□□□□□)□□□□-□□□□	3 (□□□□□□)□□□□-□□□□
被災地の方などの電話番号*、携帯電話・IP電話の電話番号をダイヤルしてください。 *市外局番からダイヤルしてください。	被災地の方などの電話番号*、携帯電話・IP電話の電話番号をダイヤルしてください。 *市外局番からダイヤルしてください。