ほけんだより

令和４年（2022年）10月26日
大阪狭山市立第三中学校
保健室 すいみん号

最近は、朝晩が涼しくなり、体調を崩している人が増えてきました。
さて、一学期の末に、3年生を対象に「睡眠」のアンケートを大阪狭山市全校で行いました。その結果をもとに「睡眠」についてお知らせします。

～あなたの睡眠をチェックしてみよう～

- □ 朝、ほとんど誰かに起こしてもらわないと起きられない
- □ よく遅刻する
- □ 朝起きた時、なんとなく眠く、すっきりしない
- □ 朝はあまり食欲がない
- □ 朝食を食べる時間がない
- □ 授業中、眠たくなる
- □ どちらかというと午前中は物事に集中できない
- □ 特に理由もないのにイライラすることが多い
- □ 帰ってから１時間以上の仮眠をとることがある

２つ以上チェックがついた人は寝不足になっている可能性があります。
連続して6～8時間以上の睡眠をとるように心がけましょう！

【睡眠が不足するとどうなるの？】

- ● 朝起きられない
- ● 日中に眠たくなり、授業に集中できない
- ● やる気が出ない
- ● 頭痛がおきる
- ● イライラする
- ● 食欲がなくなる

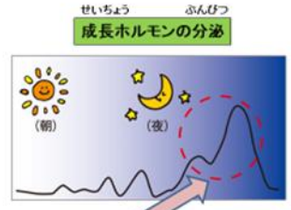
NHK for school 寝ないとどうなる
QRコードを読み取ってみよう

【きちんと睡眠をとると・・】

- ○ 自律神経が整い、やる気がでる
- ○ 集中して物事に取り組める
- ○ 背が伸びやすい
- ○ 気持ちが安定する

中学生は、帰ってから仮眠をとる人が多いです。しかし、夕方に長い仮眠をとると、寝る時刻が遅くなったり夜の睡眠の妨げになります。

成長ホルモン



成長ホルモンが活発に分泌される夜10時～夜中2時の間に熟睡することが大切！

よい眠りのための工夫

- ・眠る１時間前から脳をリラックスさせる（ゲームはやめ、スマホを見ない）
- ・ぬるめのお湯に、ゆっくりつかる
- ・音楽を聴いたり本を読んだりする
- ・軽いストレッチ運動を行う
- ・部屋の明かりを暗くする
- ・仮眠は、机に伏せたり、ソファーに座って２０分以内にする（熟睡をさける）

すっきり目覚める工夫

- ・朝の光を浴びる
- ・軽いストレッチ運動を行う
- ・冷水で洗顔、熱めのシャワーを浴びる
- ・朝食を食べる

【保護者の方へ】

従来から「寝る子は育つ」と言われていますが、睡眠には心身の疲労を回復させる働きのほかに、脳や体を成長させる働きがあります。また、夜に睡眠をしっかりとることで、自律神経が整い「また、がんばろう！」という気持ちにつながります。

就寝時刻が遅くなる理由として、夕方の長い仮眠や塾などで帰宅時刻が遅くなること、ＳＮＳの利用があげられます。また、悩みや不安からなかなか寝付けない場合もあります。

学校でも睡眠の大切さを伝えるとともに子ども達が相談しやすい環境作りに努めて参ります。ご家庭でも心と体のバランスがより良い状態で過ごせるよう「早寝・早起き」の声掛けをよろしくお願いします。