



令和6年9月25日
糸満市立西崎中学校
保健室

3連休が2週連続で続きました。学習や運動、趣味を楽しむなどしてゆっくり休めましたか？
休み明けには睡眠についての健康相談がよくあります。今月号は保健目標である生活リズムを
整えように関連し、睡眠についての特集です。

睡眠は健康の維持・増進のために大切な活動です。睡眠不足は、学習能率の低下や情緒のコントロールに悪影響を及ぼします。また、睡眠不足を含め様々な睡眠の問題が慢性化すると、肥満、高血圧などの生活習慣病発症リスクの上昇、死亡率の上昇にも関与することが明らかとなっています。

また、うつ病などの精神疾患においても、発症初期から睡眠不足の問題があることが知られています。
ちなみに、

「中学生の理想的な睡眠時間は8～10時間」です。

保健室で今日眠れなかった、何度か起きてしまう日がある等と訴える生徒の話聞き、悩みがあれば家族や先生等の大人や信頼できる友達に相談し、眠りやすい環境づくりをしてみようとお話をしています。以下の4つを参考にして眠りやすい環境づくりをしてみましょう。

眠りやすい環境づくり4か条



- ① 日中にできるだけ日光を浴びると、体内時計が調節されて入眠しやすくなる。
- ② 寝室にはスマートフォンやタブレット端末を持ち込まず、できるだけ暗くする。
- ③ 寝室は暑すぎず寒すぎない温度で、就寝の約1～2時間前に入浴し身体を温めてから寝床に入る。体温が下がり始めるときに眠りにつきやすくなる。
- ④ できるだけ静かな環境で、リラックスできる寝衣・寝具で眠ることが良い睡眠につながる。

参考：健康づくりのための睡眠ガイド2023より

保健室からおうちの方へお知らせ

- 健康診断後、病院受診した生徒は手紙の返却で受診結果の報告をお願いします。
- 感染症拡大防止のため体調不良時は早めにおうちで休ませてください。

ほけん通信。

西崎中学校 平成26年9月25日発行

日中の集中力を高める睡眠の効果

広島国際大学 健康科学部 学部長/心理学科 教授 田中 秀樹 先生

睡眠には心身を休養させ、脳や体を成長させる重要な働きがあります。夜はぐっすりと眠り、朝はすっきりと目覚められる「良質な睡眠」をとるためには、規則正しい生活を心がけましょう。

10代には、7～8時間程度の睡眠時間が必要だといわれています。日中に存分に力を発揮するためにも、生活リズムが不規則で睡眠時間が確保できていない場合は、1日のスケジュールを見直してみましょう。

★睡眠の役割★



体の回復と成長

脳の記憶の整理と定着

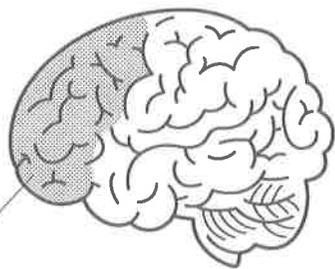
食欲のコントロール

免疫力の向上

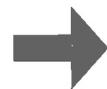
精神の安定

睡眠には心身の休養だけではなく、記憶の整理と定着や体を成長させるなどの重要な働きがあります。特に思春期では、7～8時間程度の睡眠時間の確保が必要だといわれています。

★睡眠不足が続くと脳の働きも低下する★



(前頭葉) …人の脳で最も発達している部分。思考を深め、感情をコントロールし、知性的な働きをする。



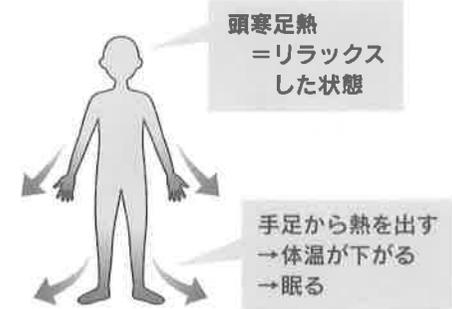
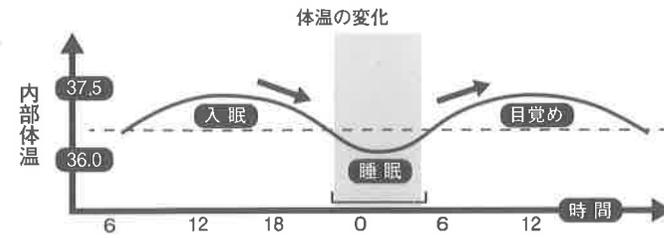
- ・イライラする
- ・集中力の低下
- ・記憶、学習能力の低下
- ・推理力やひらめき力の低下
- ・人の気持ちなどを推し量る能力の低下



睡眠時間が不足していると脳にも影響を与えます。特に脳の大部分を占める前頭葉の働きが低下すると、学業成績が悪くなるだけでなく、日常でもストレスを抱えやすくなります。

★快眠の条件★

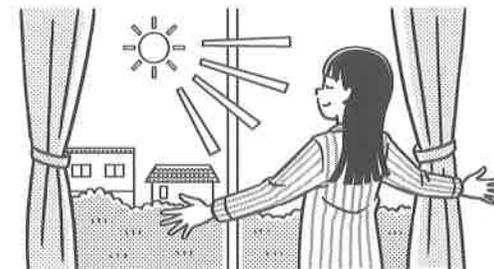
- ① 脳が興奮していないこと
- ② 体温がスムーズに下がること



眠る前にリラックスして過ごすと、手足が温かくなり（頭寒足熱）、熱を外に逃して体温が下降します。体温がスムーズに下がっていくことで、入眠を円滑にします。

★良質な睡眠につながる1日の過ごし方★

① 朝、目覚めたら朝日を浴びる



② 朝食をしっかり食べる



おすすめの食材

- ヨーグルト、
- バナナ、
- 納豆、
- のり、
- 魚介類など

③ 外で運動をする



④ 眠気を感じる時は10分ほど仮眠する



⑤ 就寝1～2時間前までに入浴する



⑥ 就寝1時間前には明かりを調節し、ゆったりとした気持ちで過ごす



このほかに、平日と休日の起床時刻を2時間以上ずらさないことも大切です。