

ほけんだより



応神中学校
保健室
令和4年6月

今年の生活リズムチェックは、「いつもより30分早く寝よう」というテーマで取り組んでもらいます。夜はやりたいことができるとても貴重な時間ですよね。でもそれは睡眠にとっても同じ事。短い時間では睡眠の働きが十分に行えず、体調を崩してしまいます。

早く寝ることで、睡眠不足の人ほど効果を実感できるのではないのでしょうか。まずは1週間、試しに実践してみましょう。



いいとだらけ！睡眠にはこんな働きがあります

脳を回復させる

夜更かし、寝不足が続くと脳が疲労し、健康を壊してしまいます。頭痛や腹痛、吐き気など「なんかしんどい……」という症状は睡眠が足りていないサインかもしれません。



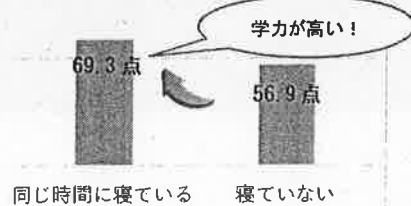
脳を育てる

『寝不足の人は「海馬」が小さい！』海馬とは脳の一部で、記憶や学習に働く神経細胞です。海馬は脳内で唯一増える細胞であり、そのためには睡眠が欠かせません。



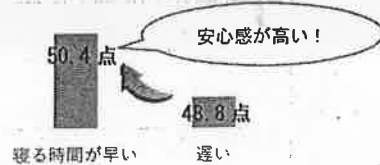
学習を助ける

覚えた知識は、寝ている間に定着されます。毎日同じ時間に寝ている人はそうでない人と比べ、学力が高いそうです。



心を落ち着かせる

夜更かしや寝不足が続くと、自律神経が乱れ、イライラしたり不安が大きくなったりします。寝る時間が早いと安心感が高くなるという調査結果があります。



「みんなく」ハンドブックより（学事出版）

給食・保健委員会の人に考えてもらいました

いつもより30分早く寝るには どうすればいい？

1年生

・自由時間を少し短くする。
・夜早くねて、朝ゲームなどをやる。
・早くねたいときは、スマホをさわらない。
・寝る前にはユーチューブやテレビなどを見ない。
↓ そのためには
・スマートフォンやテレビを見る時間を制限する。

2年生

・することの優先事項を考えて行動する。
・1日を充実させる。

30分早く起きる。

3年生

止みかきおろし宿題などのやるべきことを先に終わらせる。