

保健だより

(保護者の皆様も一緒にお読みください)

令和3年11月4日 NO.8
海田中学校保健室発行 「絆」

眠りのチカラ

毎年、全校で取り組んでいた睡眠学習ですが、本年度は1学年を対象に睡眠改善インストラクターの出下嘉代先生から御講話いただきました。その時学んだ内容を紹介します。

朝のポイント

◆ 朝、体のリズムを整える

【体のリズムのセット法】

- ①太陽の光をしっかりと浴びて脳の時計をセット
- ②食事で腹時計をセット(食欲がなくても何か食べよう)

太陽の光の入る明るい所で
しっかりと噛んで朝食をとる

朝スマホはOK

※感情に係わるセロトニン→リズムカルな筋肉運動
(ウォーキング、しっかりと噛む、深呼吸)

※朝の目覚めには体温を上げるとよい

(熱いシャワー、ストレッチ、etc.) 朝練は準備運動をしっかりと!

昼間のポイント

- ◆ 夕方の居眠り・仮眠をしない
- ◆ 適度な運動をする、人と接触するなど、しっかりと起きておく
※15時以降の仮眠は夜の睡眠に悪影響
※勉強も運動も起床後10~14時間が効率的

- ◆ 眠くなったら短い昼寝(深い睡眠が出ない長さ)
→昼休みに10分ほど机で伏せ寝する
☆30分以下の仮眠は脳を休め、気分をリフレッシュ
⇒認知症のリスク1/5 ※長時間の仮眠は逆効果

夜のポイント

◆ 寝る前は脳と体を
リラックス
「頭寒足熱」

◆ インターネット、
携帯電話は
寝る2時間前まで

◆ 激しい運動×
熱いお風呂×
夜食×

◆ カフェイン×
(栄養ドリンク、
チョコ、コーラ)

布団の中での悩み事、無理に寝ようとする×

寝れなかったらどうしよう
ストレス=脳が興奮

眠れないのはこころや体のSOS。

ガマンしないで信頼できる大人に相談してね



・ 眠いと他人の気持ちがわかりにくくなる
(眠気が強いと、曖昧な表情を無表情寄りに判断しがち)
→相手の表情が怒っているように見えたり、冷たく感じやすくなる

・ 眠いと「冷たい人」と勘違いされやすい
(人物写真を見た時の気持ちの変化が小さくなる)
→他人に対して冷たくなる可能性がある

睡眠不足による健康への影響

心への影響



やる気が出ない
イライラ、落ち込み
ストレス

脳への影響



集中力 ひらめき
記憶・学習
人の気持ちを推察

身体への影響



疲れやすさ だるさ
頭痛、便秘、肌荒れ
メタボリック症候群