

# ほけんだより

京都市立山科中学校

令和7年8月27日

## 2学期がスタートしました!

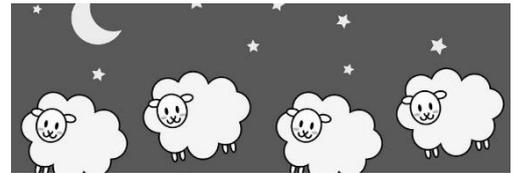
「もう少し夏休みがほしい〜!」「久しぶりに友達に会えて嬉しい〜♪」「まずい…宿題が終わってない…」  
etc. あちこちから心の声が聞こえてきそうです。2学

期は、学校行事が目白押し。これから何かと忙しい日々にお疲れモードになるかも…。「早寝」「早起き」「朝ごはん」を実践して、夏休みモードから学校生活を中心とした生活リズムに切り替えましょう。



## \*\*\*「睡眠」は今日の自分から明日の自分へのプレゼント\*\*\*

生活リズムを整えるためには「睡眠」を1日の予定に入れることから始めましょう。やることをやって残りの時間を睡眠にあてるなんてことはやめましょう。「睡眠」を中心とした生活リズムを身につけることが大切です。このリズムが乱れると心身にさまざまな不調をきたします。



**社会的時差ボケ** 平日と休日で寝る時間帯がずれて睡眠のリズムが乱れる「社会的時差ボケ」と呼ばれる状態は、学年が上がるほど増える傾向があり、中学3年生から高校3年生の20%近くで2時間以上ずれていたという統計結果があるそうです。「社会的時差ボケ」が大きくなると、授業中に眠くなったり、集中力が欠けたりするなど生活や健康に影響がでてきます。

### 慢性的な睡眠不足

睡眠は、単なる「疲労回復」のためだけでなく、心身の成長、学力の向上、情緒の安定に密接に関わっています。慢性的な睡眠不足が続くと、脳は疲れをリセットできません。その結果、「朝からぼーっとしていて授業に集中できない」「テストでケアレスミスが多い」「急にイライラする」「感情の起伏が激しくなる」「暗記が苦手になる」「記憶が定着しにくい」といった状態が日常的に見られるようになります。特に、思春期の脳は感情のコントロールにも関与するため、睡眠不足はメンタルバランスにも影響を及ぼします。



**睡眠で脳をリセット** 私たちの脳は、毎日、大量の情報をインプットしています。授業内容、テスト勉強、部活の作戦、人間関係…。こうした情報は、脳内に「短期記憶」として一時保存され、これを「長期記憶」に移す作業が睡眠中に行われます。特に、深いノンレム睡眠の時間帯には記憶の固定作業が活性化します。この時間帯に質の高い睡眠が取れていなければ、せっかく勉強しても記憶に残りにくい状態になってしまいます。

**生活習慣の見直し** 中学生は、部活、習い事、塾、スマホ習慣などで夜型化が進みがちな時期。なかなか忙しいとは思いますが、睡眠の質を高めるために生活習慣を見直してみませんか? 「21時以降はスマホをリビングに置くなどの夜のルールをつくる」「夕食、入浴、宿題などをなるべく毎日同じ時間に行いリズムを整える」「朝は7時までにカーテンを開け、日光を浴びさせて体内時計をリセットする」「寝室を暗く静かに保ち、睡眠に適した環境を用意する」等、できることから実践してみましょう。



## 身体計測・視力検査のお知らせ

8月28日(木) 6限 : 育成・3年

8月29日(金) 6限 : 1・2年

<会場>

身体計測 : 体育館

視力検査 : 教室



\*体操服・ポロシャツ・ズボン・スカート等を着用した状態で計測します。

\*矯正視力を優先に検査しますので、メガネ・コンタクトレンズは忘れないようにしましょう。

\*担当の先生の指示に従ってスムーズに移動しましょう。