

テストが終了し、ホッと一息ですね。

でも、これからが夏本番。気温の上昇と共に、心身が疲れやすい時期となります。

## ～良い睡眠とれていますか？～

### 睡眠の役割

- ① 心身や脳の疲労の回復
- ② 成長ホルモンの分泌
- ③ 免疫力を高める
- ④ 記憶の整理・定着
- ⑤ 翌日のエネルギーの蓄積



様々な感染症予防の  
為には充分な睡眠を  
とり免疫力を高めて  
おくことが大切です



### 睡眠不足になると…

- ① 思考や判断する機能の低下
- ② 不安定な気持ちになる
- ③ 学習効率の低下

などの悪影響が・・・

### 良い睡眠のためのポイント

#### ① 生活を見直して、夜間睡眠時間を確保する

良い睡眠には、夜間の十分な睡眠時間が必要です。



日中に居眠りをしてしまう人は、睡眠が足りていない可能性があります。

#### ② 寝る1～2時間前は、デジタル機器の使用を避ける

スマートフォンなどのデジタル機器から出る光（ブルーライト）は、  
脳を興奮させ、睡眠の質を悪くします。



#### ③ 朝の光を浴びる

朝日を浴びると体内のリズムが整い、  
夜になると自然に眠気が出やすくなります。



#### ④ 昼寝（仮眠）をしそうない

長い仮眠は、夜間の睡眠に悪影響を与えます。  
仮眠をとる場合は20分以内にしましょう。



#### ⑤ 平日と休日の睡眠リズムをずらさない

平日と休日の睡眠リズムがずれると一種の“時差ボケ”状態になります。  
休日でも、遅くともいつもの起床時刻の2時間以内には起きましょう。





へえ～そうだったのか！！

## ～もっと知ろう「睡眠」～

### 体内時計に影響する「光」

1日は24時間ですが、人の体内時計は約25時間です。人は体内時計を地球の24時間へ合わせるように毎日リセットしています。リセットのための最も強い刺激は光で、体内時計は光の影響を強く受けています。

#### 午前中に浴びる光

体内時計を早寝早起きの「朝型」に整える

朝の光を浴びる

(朝目覚める前に、寝室が明るくなっていると理想的)



#### 深夜に浴びる光

体内時計を遅寝遅起きの「夜型」にずらす

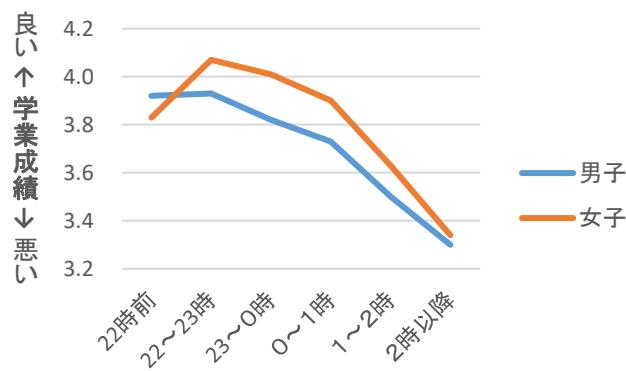
パソコンやスマートフォンなどの  
デジタル機器のブルーライトは特に注意  
(寝る前の光が眠りのホルモンである  
メラトニンの分泌を妨げる)



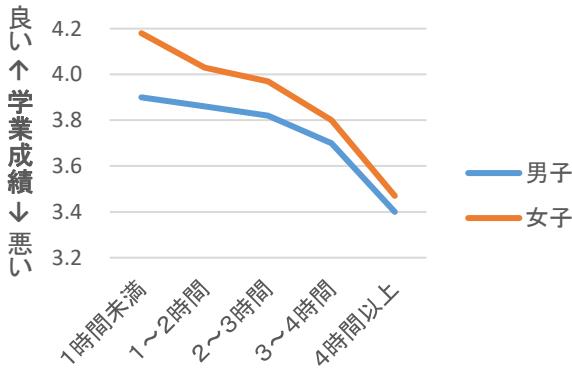
### 成績にも影響する睡眠習慣

睡眠リズムが崩れると、成績にも悪影響を及ぼすことがわかっています。

#### 就寝時刻(平日)



#### 平日と休日の就寝時刻のずれ



(Hysing et al. J Sleep Res. 25:318–324, 2016) より引用改変

ノルウェーの思春期の男女 7798 名を対象とした調査では、夜更かしの場合や平日と休日の睡眠習慣のずれが大きいほど、成績が悪くなっています。



<参考文献> 少年写真新聞社 中学保健ニュース

保健だよりのカラー版は、学校ホームページの「保健室より」に掲載していますので、ご覧ください。