保健だより

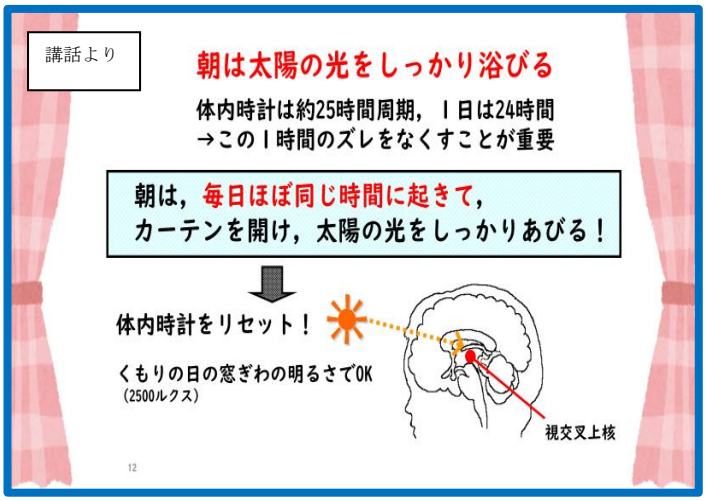
（保護者の皆様も一緒にお読みください）

令和５年１１月２日　NO.8
海田中学校保健室発行　「絆」

眠りのチカラ

９月下旬、１年生は睡眠学習を行い、睡眠改善インストラクターの出下嘉代先生から御講話をしていただきました。睡眠不足による健康への影響は「心」や「脳」そして「身体」へとたくさんあります。

もし、下のような症状があれば睡眠不足かも知れません。2、３年生も睡眠不足かどうか健康チェックをし、早目に就寝することで免疫力を高め、健康な生活を送りましょう。



睡眠の講話を聞いて

≪生徒のお礼の言葉より≫

僕が一番印象に残ったところは、カーテンは朝起きた時に開けたほうがいいということです。朝起きるのが遅い時、母がカーテンを開けて起こしてくれるのですが、「まぶしいな、開けるなよ！」と心の中で思います。でも、それで体内時計がリセットされているのだと思うと、「ありがとう」という気持ちになります。

また、寝る前のスマホやインターネットは見ない方がいいと思うので、意識して生活できるようにしたいです。

≪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・学習低下
人の気持ちが推察しにくい

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

秋の夜長。眠れないときは…

ぬるめのお風呂にゆっくり入る

血行をよくすることで、深部体温（体の内部の体温）が放散されて下がりやすくなり、生体リズムに合わせて眠る準備に入ることができます。

温かい飲み物を飲む

深部体温が一時的に上昇し、その後に低下する下げ幅が広がり、よい睡眠が得られるといわれています。糖質や脂質を含まない白湯がおすすめ。

メディア・照明をOFF

タブレット、ゲーム機、スマホなどの明るい画面やたくさんの情報は脳を刺激し、覚醒を促します。照明はもちろん、これらの機器も早めに電源OFFに。