

# ほけんだより

大田市学校保健会 中学校養護教諭部会

みなさん、近頃十分な睡眠時間をとっていますか？

冬休みを前に、ココロとカラダの大切な充電時間「睡眠」を見直してみませんか？

クイズに答えながら、自分の睡眠について振り返ろう!!

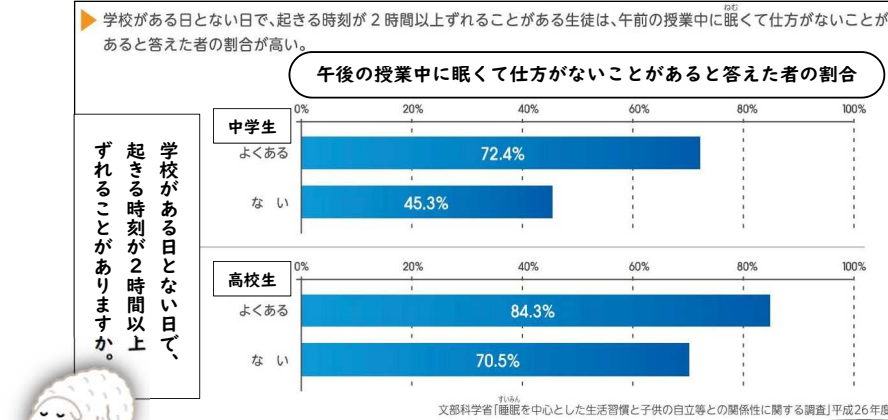
## 問題1

平日に睡眠が足りなくても、週末にたくさん眠れば問題ない ○ or ×

人は必要な睡眠を毎日とる必要があり、**あらかじめまとめてとっておくことはできません。**

自分が睡眠不足だと思っていないあなたも、平日と比べて、学校が休みの日に2時間以上起きる時刻が遅くなっているのは、平日の睡眠時間が足りていない証拠です。

また、次の日に学校がない週末は、ついつい夜更かしてしまいがちですが、**週末の夜更かしも体内リズムを夜型化し、「腰痛、頭痛、だるさ」などの時差ぼけと同じような症状が出るなど、心身の健康を損なう恐れがあると指摘されています。**

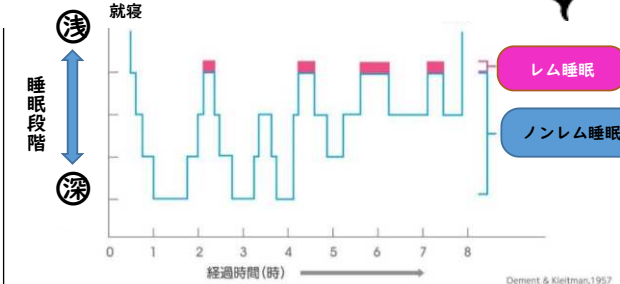


## 問題2

試験前日は、なるべく遅くまで起きて勉強したほうがよい ○ or ×

睡眠にはレム睡眠とノンレム睡眠の2種類があり、寝ている間、交互に繰り返されています。寝て最初に見えるのは、脳を休ませる深い眠りのノンレム睡眠です。次に体を休ませ、修復する浅い眠りのレム睡眠が現れます。レム睡眠中は、脳が記憶の整理や定着を行います。したがって、**睡眠をしっかりとることで、脳を休ませて試験で本来の力を発揮できるようになるとともに、勉強した内容が頭に残るのです。**

寝ている間、レム睡眠とノンレム睡眠が交互に現れる



文部科学省「早寝早起き朝ごはんは輝く君の未来～睡眠リズムを整えよう!～」

学習後、すぐに眠ると「記憶の固定」に効果がある!!

## 問題3

寝る前にスマートフォンを見たり、ゲームをしたりすると眠れなくなる ○ or ×

スマホやゲーム機などのデジタル機器の液晶画面の光には、ブルーライトという青くて強い光が多く含まれているものがあります。ブルーライトなどの強い光を夜に浴びると、睡眠を促すメラトニンというホルモンが出にくくなり、**体内時計のリズムが後ろにずれてなかなか眠れなくなってしまいます。**寝る前は、スマホやゲームを控えましょう。



## 問題4

睡眠と肥満は関係がある ○ or ×

睡眠が不足すると甘味が鈍感になり、甘いものを摂りがちです。また、睡眠不足は脳にある満腹中枢に「お腹いっぱい」という信号を送るホルモンを減らし、反対に空腹中枢に「お腹すいた」と信号を送るホルモンを増やします。これにより、「お腹すいた」と感じるため、つい食べてしまいがちになります(カロリー摂取増加)。また、「朝気持ちよく起きられない」「時間がない」などで、朝食を抜くと、昼、夜に食べたものが、身体を守るために脂肪としてたまりがちになります。つまり、朝食抜きのダイエットは逆効果です。しっかり寝ると肥満防止につながります。

さらに睡眠不足はやる気やイライラなどの感情をコントロールする力や人の気持ちを理解する能力を低下させるとともに、気分が落ち込みやすくなったりします。

睡眠時間が短いと怒りやすい



睡眠には不要な記憶を消去し、精神性ストレスを解消する減らす役割があります。

睡眠不足だと不要な記憶、精神性ストレスがたまっていく

ネガティブに思う気持ちが強くなる

いかがでしたか？

夜更かせずにきちんと眠ることが、健康の秘訣です。就寝時刻や起床時刻をきちんと決めて、十分な睡眠を確保し、充実した冬休みを過ごしましょう。

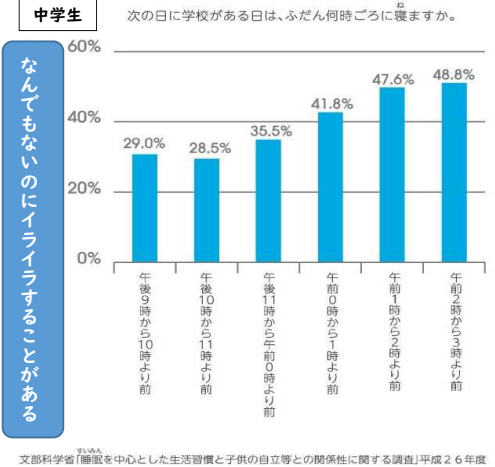
出典：文部科学省「早寝早起き朝ごはんは輝く君の未来～睡眠リズムを整えよう!～」

睡眠時間が短いと太りやすい



ホルモンバランスが崩れ、食欲が増してつい、食べがちな

▶ 就寝時刻が遅い生徒ほど、なんでもないのでイライラしていると答える割合が高い。



<答え>

問題1 ×、問題2 ×  
問題3 ○、問題4 ○

