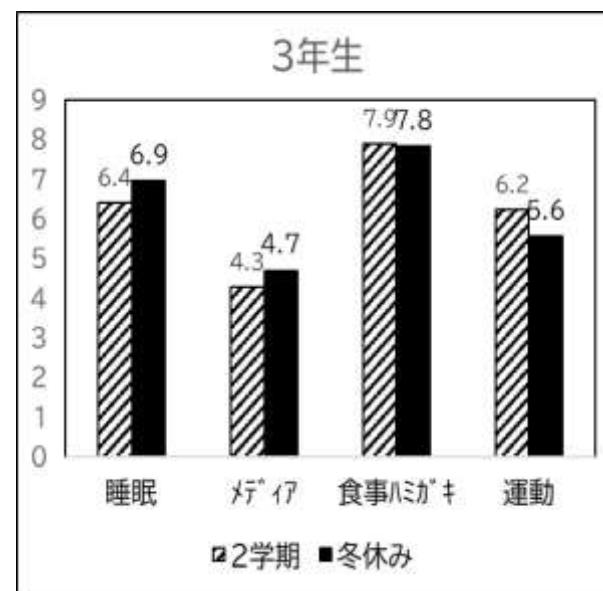
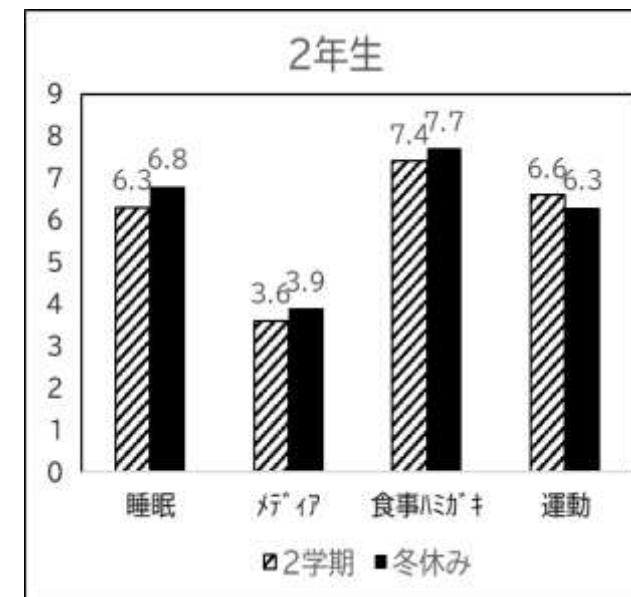
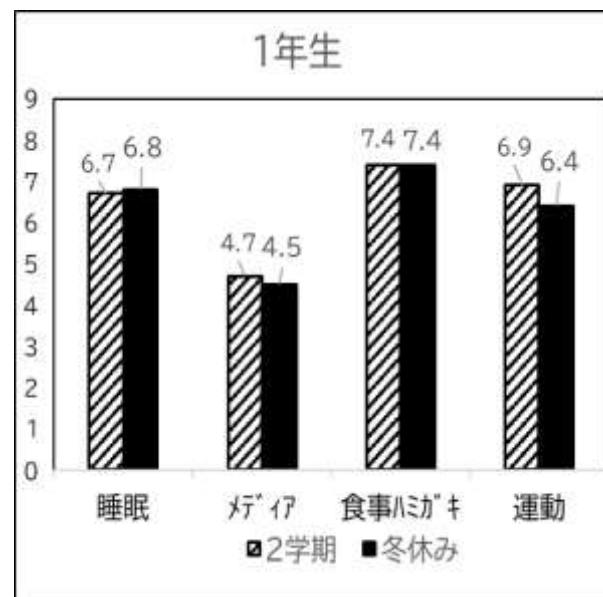


ほけんだより 1月

令和7年1月
市川市立第一中学校
保健室

生活習慣チェック表 集計結果

「2学期の生活」と「冬休み中の生活」について、生活習慣チェックを行いました。また、2学期末に「睡眠の大切さ」についての全校保健指導を行ったところ、冬休み中、早寝早起きを意識して過ごした生徒が多かった様子です。3学期も生活リズムを意識して過ごそう！



冬休みはいろいろな楽しいイベントが多く生活リズムも崩れがちですが、今回の「生活習慣チェック」では、学校がある2学期と比較しても大きく点数が下がっている様子ではなく、特に全校一斉に指導を行った「睡眠」のカテゴリーでは、全ての学年において点数が上がっていました。個人の感想でも「起床と就寝の時間を固定するように心がけた」「寝る前2時間以上はスマホに触らないようにした」「睡眠時間が生活リズムを決める」など、睡眠に意識を向けて冬休みを過ごせた様子がみられました。

なぜ、睡眠が大切なのか？ ～睡眠の3つの役割～

1. 「疲労回復」と「免疫力の向上」

- ・深い眠り（ノンレム睡眠）の間に、「成長ホルモン」が分泌されることにより、日中にたまたま体の疲れを回復させる。
- ・脳と自律神経を休ませることで、ストレスの緩和や免疫の強化を行っている。

2. 身体の「発達」

- ・「成長ホルモン」を分泌させることで、筋肉・骨・脳が発達する。

3. 日中に学習したことや感じたことを「脳に定着させる・消去する」

- ・授業中に学習した内容を「ずっと記憶している」状態にするためには、十分な睡眠をとって、学習した内容を脳に定着させる必要がある。
- ・感情の整理をし、ストレスの元となる感情を消去する。

ぐっすり眠るために「3つの条件」

～ 暗さ・静けさ・快適な室温 ～

「なかなか眠れない」「十分に眠ったはずなのに、朝すっきり起きられない」…そんな時は、寝室の環境が眠りの邪魔をしているのかもしれません。ちょっとした環境の改善で睡眠の質が向上することもありますので、心がけてみてください。

- ・「光」は眠りに入るのを妨げ、また、睡眠途中に目覚めさせてしまう刺激になります。寝るときは真っ暗にするか、最小限の明るさにしましょう。
- ・「音」も睡眠の妨げになります。特に「人の話し声」は睡眠に悪影響を及ぼします。「静かな音楽や波の音を聞くと眠りやすい」という人もいるかもしれません、その場合も眠りに入ったら音が消えるようにオフタイマーをセットしましょう。
- ・「暑すぎたり寒すぎたりする環境」も睡眠の妨げになります。上手にエアコンを使って、快適な室温を保つようにしましょう。ただし、エアコンの風が直接体に当たらないように気をつけましょう。