

ほけんだより

2024年1月9日発行 No.21 天王寺川中学校 保健室

新しい年が始まりました。みなさんは、どんな年明けを迎えましたか？
「一年の計は元旦にあり」ということわざがあります。これは、「一年の計画は元旦に立てるのがよい。物事は、最初が肝心である」という意味です。
新たな目標を決めた人。今までの目標に向けて、さらに頑張ると決めた人。目標はないけど、マイペースで頑張ると決めた人。
人それぞれでしょう。
自分のペースで一歩ずつ、確実に進んでいきたいですね。



今月の保健目標 睡眠について考えよう

1学期の終わりに配信した「ほけんだより No.18」で、ぐっすり眠るための6つのポイントをみなさんに伝えました。

今回は、体内時計の話から睡眠について考えてみましょう。

私たちの体には、体内時計があります。昼間に活動して、夜眠ることを前提に、1日の流れや季節の変化に対応できるよう、体内時計がプログラミングされています。

そして、自律神経や体温、ホルモン分泌、免疫、代謝系など、生物の基本的な機能を調整しています。

しかし、人の体内時計は24時間より長めに設定されています。朝の光を浴びたり、朝ごはんを食べることで体内時計が早まり、24時間に調整されることがわかっています。

体内時計が乱れると…

眠気・頭痛
倦怠感（だるさ）
食欲がない・・・



慢性的な睡眠不足
⇒意欲や記憶力・
判断力の低下
心の健康への影響



体内時計を整え、よいリズムを刻むポイント

光

朝の光を浴びると、覚醒を促すホルモン（セロトニン）が活発に分泌されます。日中しっかり浴びておくことで夜の睡眠も促します。
夜は、なるべく光の刺激を受けないように工夫しましょう。
特にブルーライトなどの強い光は、眠りを誘うホルモン（メラトニン）分泌を抑制して、眠れなくなってしまいます。

食事

特に朝ご飯が大切。脳を目覚めさせましょう。
規則的な食事がリズムをつくれます。
もし夜遅く食事をとるときは、カフェインなどの刺激物を避け、消化のよいものを選びましょう。

睡眠

質の良い睡眠をとろう！
光、食事、体温に気をつけると、寝つきがよくなります。
昼間しっかり体を動かすことが大切です。
午後仮眠をとるなら、15分～20分以内に。午後3時以降の仮眠は避け、夜の睡眠を確保しましょう。寝だめは残念ながらできません。

質の良い睡眠をとることで、学習や部活動などのパフォーマンスが高まります。
質の良い睡眠のためには、上で説明した、「光」「食事」のポイント、そして体温の調節に気をつけることが大切です。寝る数時間前に一時的に体温を上げると、下がっていく時に眠気が出て寝付きが良くなります。就寝3時間くらい前の入浴や食事などが効果的です。就寝直前の食事は消化活動が睡眠を妨げ、就寝直前の高すぎる温度の入浴は体を覚醒させるので避けましょう。

＊体内時計は、意識しないと乱れやすいものですが、基本的なリズムが身につくと、多少乱れても簡単に調整できます。少しずつ、自分なりに調整するコツをつかんでいきましょう。
＊体調を自分でコントロールする力は、今と未来の生活の質と可能性を向上させます。

体内時計を意識して、質の良い睡眠を心がけ、3学期を元気に過ごしましょう！