

# 保健だより **えがお**

No.24

2025年1月8日発行 伊丹市立天王寺川中学校 養護教諭 岡崎睦世

2025年が始まりました。みなさんが新たな目標を持ち、がんばろう！と思っていることでしょう。

目標を達成するためには、心身ともに健康であることが大切です。まずは、睡眠について考えてみましょう。

## 睡眠に関するクイズ

**Q1** 平日に睡眠時間が足りなくても、週末にたくさん眠れば問題ない。

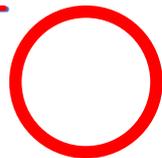
**A1**



人は必要な睡眠時間を毎日とる必要があります。あらかじめまとめてとっておくことはできません。また、週末の朝遅くまで寝ていると体内時計のリズムが夜型化し、翌週前半に「時差ぼけ」状態を引き起こします。そのため、授業に集中できずに成績が下がったり、肥満や病気のリスクが高くなります。規則正しい生活を心がけましょう。

**Q2** 寝る前にスマートフォンを見たりゲームをすると眠れなくなる。

**A2**



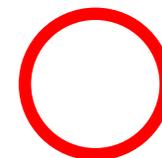
スマートフォンやゲーム機などの液晶画面には、ブルーライトという青くて強い光が多く含まれています。ブルーライトなどの強い光を夜に浴びると、睡眠を促すメラトニンというホルモンが出にくくなり、体内時計のリズムが後ろにずれ、なかなか眠れなくなります。寝る前はスマホやゲームを控えましょう。

## 1月の保健目標

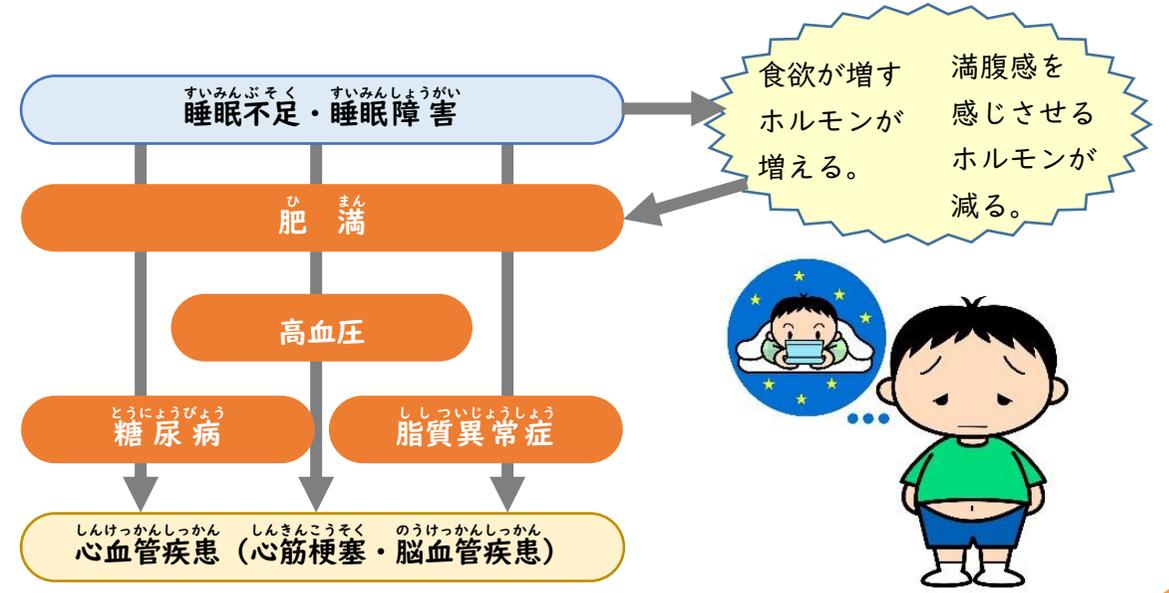
すいみん 睡眠について考えよう

**Q3** 睡眠不足が続くと、病気のリスクを高める。

**A3**



睡眠不足や不眠が続くと、体調を崩しがちになります。さらに、肥満になったり、糖尿病や高血圧などの生活習慣病といわれる病気にかかりやすくなるのが分かっています。また、夜型の生活で体内時計が乱れている人も生活習慣病にかかるリスクが高くなります。



心の健康の面からも十分睡眠をとることが大事です。

## 睡眠を含めた気を付けるべき生活習慣

- ★生活習慣を整えて体内時計のリズムを保つ。
- ★朝は日光を浴び、朝食をとる。
- ★仮眠・昼寝をし過ぎない。(午後3時までの時間で、長くても20分以内にとり、起きた後に頭がすっきりする)
- ★適度な運動を習慣化する。(夕方までの時間に適度な運動をすれば夜ぐっすり眠れる)

- ★布団の中でデジタル機器(スマホなど)は使わない。
- ★お風呂は早めに入る。(寝る3、4時間前に入るか、寝る直前の場合はぬるめのお湯につかる)
- ★早寝早起きを心がけ、睡眠時間を確保する。(中学生は8時間程度の睡眠時間を確保)
- ★平日と休日の睡眠リズムを崩さない。