

心のほけんだより No.12

2026 年 1 月 9 日 天王寺川中学校 保健室発行

ストレスと睡眠

ストレスが睡眠に与える影響

ストレスを感じると、脳は「緊急事態！」と判断し、興奮状態になります。その結果、寝つきが悪くなったり、夜中に目が覚めたりすることがあります。これは、ストレスで自律神経のバランスが崩れ、リラックスしにくくなるためです。



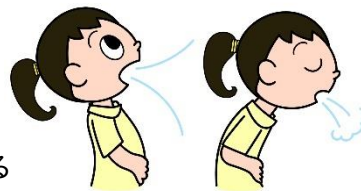
睡眠不足がストレスを悪化させる理由

睡眠不足になると、脳の「感情をコントロールする力」が弱まります。イライラしやすくなり、集中力も低下。勉強や部活でミスが増えると、「また失敗した…」とさらにストレスが増える悪循環に陥ります。



悪循環を断ち切るためのポイント

- 寝る前はスマホを1時間前にやめる
 - 布団に入ったら深呼吸を3回
 - 「今日できなかったことは明日やればOK」と考える
- こうした小さな工夫で、心と体を休める準備ができます。



睡眠とストレス対策のチェックリスト



- ☐ 寝る1時間前にスマホやゲームをやめる
- ☐ ベッドにスマホを持ち込まない
- ☐ 布団に入ったら深呼吸を3回
- ☐ 軽いストレッチや「今日よかったこと」を思い出す
- ☐ 部屋を暗くして静かにする
- ☐ 寝る時間を毎日なるべく同じにする
- ☐ 「できなかったことは明日やればOK」と考える
- ☐ 眠れないときは「無理に寝よう」と思わない