

# 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。

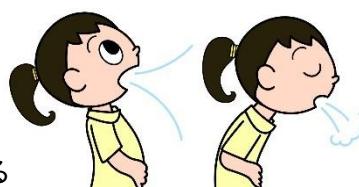


### 睡眠不足がストレスを悪化させる理由

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「今日よかったです」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