



令和4年1月13日発行
おおさかしりつしんいくのちゅうがっこう 保健室
大阪市立新生野中学校

みなさん明けましておめでとうございます。7日から3学期がスタートしましたね。
冬休み中は大きなけがや病気もなく、みなさんが元気に3学期のスタートを切れたことを
嬉しく思います。『今年は〇〇をしよう！〇〇を頑張ろう！』といった新年の目標は決めま
したか？その目標に向かうためには、元気な体と心が必要です。今年も健康に気をつけ
て元気に毎日を過ごしましょう。

生活リズムを整えよう！！

冬休み明けは寒い時期と重なって、ますます朝が起きられないという人も多いのではない
でしょうか？3学期も始まったので、冬休み気分の生活から抜け出し早めに生活リズムを
整えましょう。

夜更かしをせずに毎日同じ時間に起きる

生活リズムを戻すコツ！！

- 夜は、昨夜より10分早く寝る
- 朝は、今朝より10分早く起きる

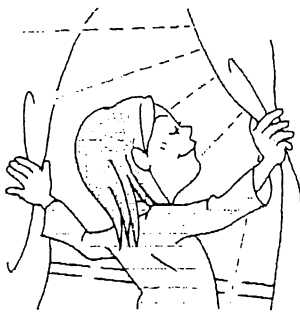
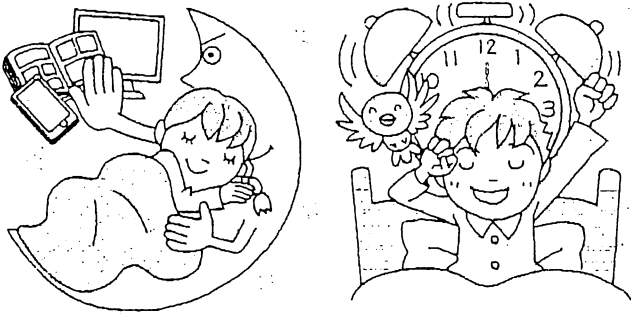
これを目標の時間に起きられるようになるまで、
毎日続けます。いきなり30分早くするのは難しくも、
たった10分ならできる気がしますませんか？
今日からみなさんもはじめてみましょう！

起きたら朝日を浴びる

毎日起きて朝日を浴びることで、サーカディアンリズム（体内時計）
を正常に保つことができ、生活リズムを整えられます。
朝日を浴びないと体内時計が狂い生活リズムが乱れる原因になるの
で注意しましょう！

朝ごはんを食べる

朝ごはんを抜いてしまうと、脳のエネルギー源となるブドウ糖が
不足し、集中力や記憶力が低下してしまいます。勉強がはかど
らない、イライラしてしまうなどの悪影響の原因となるので、
朝ごはんはしっかり食べるようにしましょう！



しっかりと睡眠をとっていますか？

ここ最近、睡眠不足からくる体調不良で保健室に来室する人が増えている傾向にあります。みなさんは毎日しっかりと睡眠をとっていますか。睡眠はみなさんにとってとても大切なものです。新しい年を迎え3学期もスタートしたということで、この機会に一度自分の睡眠習慣について見直してみてください。



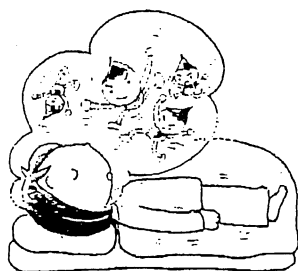
睡眠の重要性！！

睡眠はみなさんにとって重要な役割をしています。疲労の回復、特に1日中休みなく働いているみなさんの脳を休めるために欠かせないものです。個人差はありますが、睡眠は約7～8時間は必要であるといわれています。

その他にも睡眠は1日の体温の変動やホルモン分泌とも深くかかわっています。夜更かしなどで睡眠不足になると、不規則な睡眠をとっていると体内のリズムが乱れ、身体や精神に変調をきたすことになるので注意しましょう！

中学生に睡眠が必要な理由！！

成長ホルモンがでる(身長が伸びる)



睡眠中は、体を成長させるホルモンの分泌が活発化される時間です。中学生のいまは成長期といわれる時期なので十分な成長ホルモンが分泌されることにより、身長が伸びていきます。成長ホルモンが活発になる時間帯は、『午後11時～深夜1時の2時間』といわれています。この時間帯に熟睡状態であることがとても重要になります。

成長期が終わった後に、いくら沢山睡眠をとっても体は成長期のように大きくはなりません。成長期のいまの睡眠が成長に重要なのです。

記憶が整理させる



睡眠＝記憶を整理する時間です。人は、日中に見聞きした記憶を睡眠中に整理することで、学習の結果として定着させています。しっかりと睡眠をとることで、勉強したことが記憶として定着し、成績が上がりやすくなります。

3年生のみなさんは、高校受験に向けて日々勉強に励んでいると思います。みなさんの中には、夜遅くまで勉強している人も多いのではないのでしょうか。勉強の時間もとても大切ですが、受験勉強には睡眠も大切になるので睡眠時間を確保して、受験本番までがんばりましょう！！