

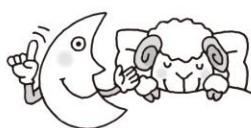
今年も残すところ少なくなってきた。充実した1年を送ることはできましたか？

年が明けると、3年生は進路選択に向けて大切な時期になります。学校でも体調不良の生徒が増えてきています。基本的な感染症対策の徹底を心がけましょう。



## 生活リズム崩れていませんか？

もうすぐ14日間の冬休みに入ります。年末年始はつい夜遅くまで起きていたり、お昼まで寝てしまったり…と睡眠リズムが崩れやすくなる時期です。休みの間もできるだけ生活習慣は崩さないようにしましょう。



### ぐっすり眠るための6つのヒント

ヒント1 起きる時間は休みの日でもできるだけいつも通りに

第一歩となる起床時間は目覚ましをかけて一定に。

ヒント2 カーテンを開けて日の光を浴びよう

脳と体は、太陽の光を浴びると睡眠モードから目覚めモードに切り替わりやすくなります。

ヒント3 朝ごはんを食べるのも意外と大切

夜眠りやすくなるために、日中元気に活動するエネルギー補給は重要です。



ヒント4 エナジードリンクやコーヒーはほどほどに

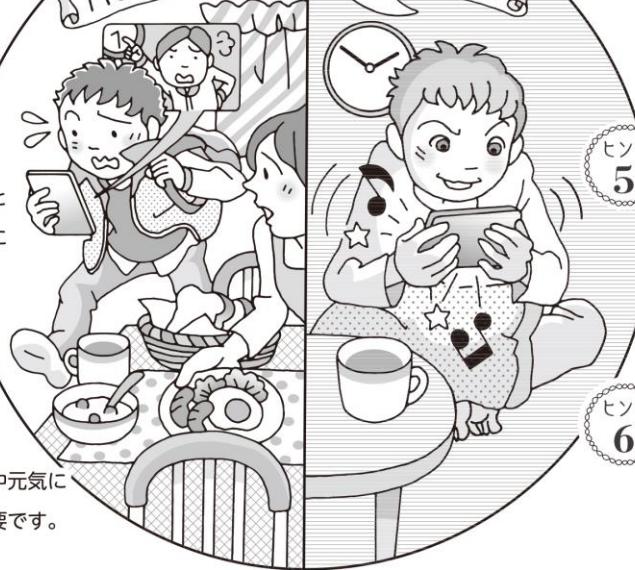
カフェインは体外に出るまでに時間がかかり、眠れなくなりがち。利尿作用で夜起きる原因にも。

ヒント5 眠る前ギリギリまでスマホ・ゲームはNG

光の刺激で脳や体が睡眠モードに切り替わりません。部屋を暗くするのもコツ。

ヒント6 就寝時間は決めておこう

起きる時間から逆算して自分に必要な睡眠時間を確保しましょう。



冬休みを元気に過ごすカギは睡眠リズム！ 睡眠には心の問題や体の問題など、いろんなものが影響しています。

心配ごとがあるときは保健室でも話を聞きますよ。



睡眠ホルモンの仕組み

みなさんの脳からは、いろんなホルモンが分泌されています。睡眠を促す「メラトニン」もそのひとつ。

メラトニンは明るい光によって分泌が止まるので、朝にたっぷり太陽の光を浴びるとすっきり目が覚めるのですが、逆に夜遅くまで明るい光を浴びていると量が少なくなってしまって睡眠に悪い影響が出てしまいます。

# ＊＊＊＊＊ 睡眠の質ってどう決まるの？ ＊＊＊＊＊

みなさんは睡眠に2つの種類があるということを知っていますか？

## レム睡眠(浅い眠り)



体は眠っていても  
脳は起きている状態

## ノンレム睡眠(深い眠り)



脳もぐっすり  
眠っている状態

\*脳の記憶と学習に関わる分野が活動する

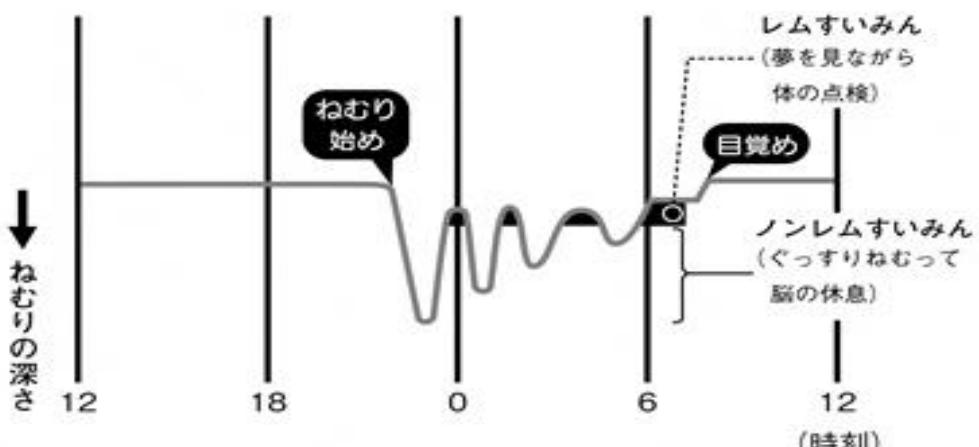
↓  
記憶の整理や定着が行われる

\*脳の活動が低下する

↓  
脳や肉体の疲労回復が行われる

## 「レムすいみん」と「ノンレムすいみん」

私たちは、ねむる中で「浅いねむり」と「深いねむり」を何回かくり返しています。浅いねむりを「レムすいみん」と呼び、体は休んでいますが、脳が活発に動いて体の点検をしています。深いねむりを「ノンレムすいみん」と呼び、このときは脳も休憩をとっています。



レムすいみんとノンレムすいみんをしっかりととることで、脳も体もつかれがとれるのです。

(参考:ほけんイラストブック小学校編上巻より)

→個人差はありますが、一般的にレム睡眠とノンレム睡眠が90分の周期で、一晩に3~5回繰り返されています。レム睡眠のタイミングで目覚めるとすっきり起きることができますといわれています。

## 普段のとの行動、ちょっと危険かもしれません...



スマホやパソコンなどの電子メディアは、今では生活に欠かせないものになっています。便利でいい面もたくさんありますが、体や脳への影響について考えたことはありますか？普段、何気なくとっている行動が、知らない間に悪影響を与えてるかもしれません。

電子メディアを使用するときは時間を決めて上手に利用しましょう！