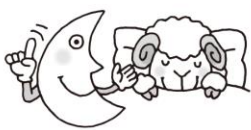


今年も残すところ少なくなってきました。充実した1年を送ることはできましたか？
年が明けると、3年生は進路選択に向けて大切な時期になります。学校でも体調不良の生徒が増えてきています。基本的な感染症対策の徹底を心がけましょう。



生活リズムが 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。休みの間で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
夜眠りやすくするために、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眠
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。
心配こ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)



体は眠っているも
脳は起きている状態

*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

ノンレム睡眠(深い眠り)

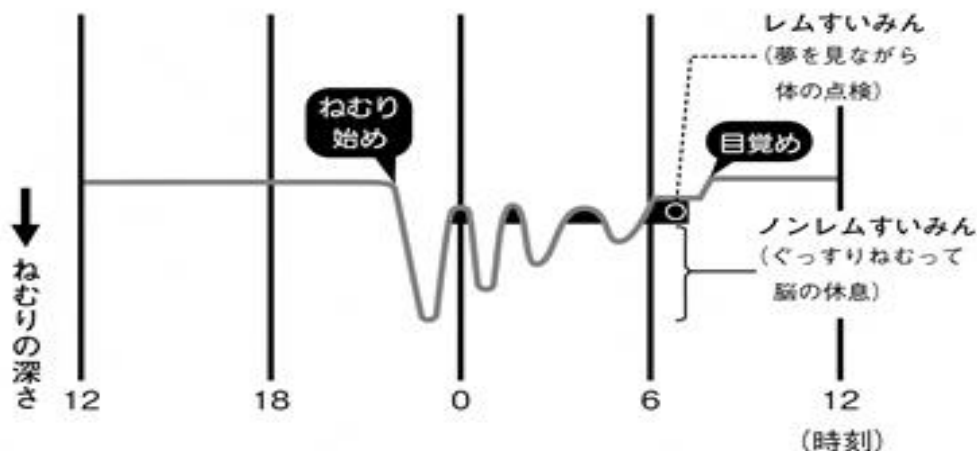


脳もぐっすり
眠っている状態

*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、このときは脳も休息をとっています。



レムすいみんとノンレムすいみんをしっかりとりとることで、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るといわれています。

普段のその行動、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いるかもしれません。

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！

