

ほけんだより 3月

2024-11
令和7年3月10日
大阪市立矢田中学校
健康教育部 ほけんしつ

春の睡眠健康習慣(3月11日～3月25日)

3月18日は「睡眠の日」です

日本では、世界睡眠デーにちなんで2011年に「睡眠の日」を設定し、9月3日を「秋の睡眠の日」、3月18日を「春の睡眠の日」としています。

また、その前後1週間は「睡眠健康週間」と呼ばれ、睡眠についてみんなで考える期間となっています。毎日の睡眠についてふり返り、よい睡眠をとるように心がけてください。

よい睡眠の3つのポイント

①「量」

個人差はありますが、厚生労働省は中学・高校生は8-10時間の睡眠時間を確保することを推奨しています。睡眠時間が確保されていて、日中の眠気で学習や活動に影響がない睡眠量をとるようにしましょう。



毎日十分な睡眠をとることは難しいかもしれません、十分な睡眠をとると、集中力が高くなる、ストレスを感じにくくなる、かぜにかかりにくくなるなどいいことがいっぱいです。

②「リズム」

睡眠は体内時計という仕組みでコントロールされています。体内時計の時間がずれたために不眠や眠気が起こる状態を「社会的時差ボケ」といいます。



体内時計の時間は、光や食事によって整ったりずれたりします。朝の光と食事は体内時計を整えますが、夜遅い光と食事は体内時計をずらしてしまいます。朝は一定の時刻に起きて、しっかり朝食を摂りましょう。また、休日もできるだけいつもと同じ時刻に起床し、窓際やベランダで日光を浴びましょう。また、夜遅くにスマートフォンやパソコンのディスプレイを見るのは避けましょう。テレビやスマートフォンなど、デジタル機器の液晶画面の光に含まれる「ブルーライト」という強い光を夜に浴びると、メラトニンの分泌が妨げられたり、脳が興奮（覚醒）したりして、体内時計をずらし、寝付きを悪くします。少なくとも寝床につく90分前には見るのはやめましょう。

③「質」

適当な運動をすることで、深く長く眠れるようになります。中学生は1日当たり60分以上からだを動かし、スクリーンタイムは2時間以下にすることが推奨されています。運動は1日の中でどの時間に行っても睡眠の質を改善しますが、就寝前1時間以内の激しい運動はかえって睡眠の質を低下させる可能性があるので、寝る直前の運動は控えたほうがよいでしょう。

今年度1年間を ふり返ってみよう



4月

5月

新しいクラスや
友だちにはすぐ
慣れましたか？

連休明け、
心身の疲れが
出ませんでしたか？

6月

歯と口の健康に
気をつけることが
できましたか？

7月

熱中症対策を
しっかり
行えましたか？

8月

夏休み中も
規則正しい生活が
できましたか？

9月

スポーツの秋。
元気に体を
動かしましたか？

10月

目にやさしい生活を
心がけましたか？

11月

猫背に
ならず
背筋を伸ばして
いましたか？

12月

感染症対策を
しっかり
行えましたか？

1月

いつまでも
お正月気分が続いて
いませんでしたか？

2月

ストレスを
上手に解消
できましたか？

3月

今年度、心も
からだも健康に
過ごせましたか？



しあわせの「見える化」

仕事や勉強の進み具合や成果を「見える化」すると、やる気が出て、よりよい方向に向かえると言われています。この方法をアレンジして、あなたの大いなるしあわせを「見える化」してみませんか？

やりかたは簡単！ 今日いいことがあつたなど思つたり、手帳やカレ

ンダーなどにシールを貼つたり、花丸マークを描いだりするだけです。

「今日のおやつがおいしかった」「かわいい猫を見かけた」など、どんな小さなことでもOK。シールやマークが増えていくのを目にすると、元気が湧いてくるはず。だまされただと思って、一度試してみませんか。

