



ほけんだより

令和4年(2022年)10月
大阪狭山市立 中学校
保健室 すいみん号

最近^{さいきん}は、朝晩^{あさばん}が涼しくなり、体調^{たいちよう}を崩^{くず}している人が増えてきました。さて、一学期^{いちがっき}の末^{まつ}に、3年生^{ねんせい}を対象^{たいしょう}に「睡眠^{すいみん}」のアンケート^{おおさかさやましぜんこう}を大阪狭山市全校^{おこな}で行^{おこな}いました。その結果^{けっか}をもとに「睡眠^{すいみん}」についてお知らせ^しします。



～あなたの睡眠^{すいみん}をチェックしてみよう～

- 朝^{あさ}、ほとんど誰^{だれ}かに起こ^おしてもらわないと起き^おられない
- よく遅^ち刻^{こく}する
- 朝^{あさ}起きた時^{とき}、なんとなく眠^{ねむ}く、すっきりしない
- 朝^{あさ}はあまり食欲^{じよくよく}がない
- 朝^{あさ}は朝食^{ちようじよく}を食べ^たる時間^{じかん}がない
- 授業^{じゆぎやうちゆう}中^{ねむ}、眠^{ねむ}たくなる
- どちらかという^{ごぜんちゆう}と午前中^{ものごと}は物事^{しゆうちゆう}に集中^{しゆうちゆう}できない
- 特に理由^{とく}もなし^{りゆう}の^おにイライラ^おすることが多い
- 帰^{かえ}ってから1時間^{じかん}以上^{いじゆう}の仮眠^{かみん}をとることがある



2つ以上^{いじゆう}チェック^{ひと}がついた人は寝不足^{ねぶそく}になっている可能性^{かのうせい}があります。
連続^{れんぞく}して6～8時間^{じかん}以上^{いじゆう}の睡眠^{すいみん}をとるように心がけ^{こころ}ましょう！

【睡眠^{すいみん}が不足^{ふそく}するとどうなるの？】

- 朝^{あさ}起き^おられない
- 日中^{にちちゆう}に眠^{ねむ}たくなり、授業^{じゆぎやう}に集中^{しゆうちゆう}できない
- やる気^きが出^でない
- 頭痛^{づつう}がおきる
- イライラ^{いらいら}する
- 食欲^{じよくよく}がなくなる

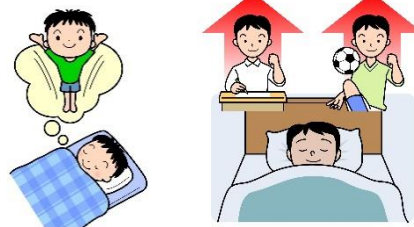


NHK for school 寝ないとうどうなる
QRコードを読み取^とりてみよう



【きちんと睡眠^{すいみん}をとると・・・】

- 自律^{じりつしんけい}神経^{しんけい}が整^{ととの}い、やる気^きがでる
- 集中^{しゆうちゆう}して物事^{ものごと}に取り組^と組^くめる
- 背^せが伸び^のびやすい
- 気持^{きもち}ちが安定^{あんてい}する



中学生^{ちゆうがくせい}は、帰^{かえ}ってから仮眠^{かみん}をとる人がお多いです。しかし、夕方^{なご}に長い仮眠^{かみん}をとると、寝^ねる時刻^{じこく}が遅^{おそ}くなったり夜の睡眠^{よる すいみん}の妨^{さまた}げになります。



よい眠^{ねむ}りのための工夫^{くふう}

- ・眠^{ねむ}る1時間^{じかん}前^{まえ}から脳^{のう}をリラックスさせる(ゲームはやめ、スマホ^みを見ない)
- ・ぬるめのお湯^ゆに、ゆっくりつかる
- ・音楽^{おんがく}を聴^きいたり本^{ほん}を読^よんだりする
- ・軽いストレッチ^{かる}運動^{うんどう}を行^{おこな}う
- ・部屋^{へや}の明^あかりを暗^{くら}くする
- ・仮眠^{かみん}は、机^{つくえ}に伏^ふせたり、ソファ^{すわ}ーに座^{すわ}って20分^{ふん}以内^いにする(熟睡^{じゆくすい}をさける)

成長^{せいちよう}ホルモン

成長^{せいちよう}ホルモンの分泌^{ぶんびつ}

成長^{せいちよう}ホルモンが活発^{かつぱつ}に分泌^{ぶんびつ}される夜^{よる}10時^じ～夜中^{よなか}2時^じの間に熟睡^{あいだ じゆくすい}することが大切^{たいせつ}！

すっきり目覚^{めざ}める工夫^{くふう}

- ・朝^{あさ}の光^{ひかり}を浴^あびる
- ・軽いストレッチ^{かる}運動^{うんどう}を行^{おこな}う
- ・冷水^{れいすい}で洗^{せん}顔^{がん}、熱^{あつ}めのシャワーを浴^あびる
- ・朝^{あさ}ご飯^{はん}を食べ^たる



【保護^{ほごしゃ}者^{かた}の方^{かた}へ】
従^{じゆうらい}来^{らい}から「寝^ねる子^こは育^{そだ}つ」と言^いわれていますが、睡眠^{すいみん}には心身^{しんしん}の疲^{ひろう}労^{かいふく}を回^か復^{ふく}させる働^{はたら}きのほかに、脳^{のう}や体^{からだ}を成長^{せいちよう}させる働^{はたら}きがあります。また、夜^{よる}に睡眠^{すいみん}をしっかりとること^{こと}で、自律^{じりつしんけい}神経^{しんけい}が整^{ととの}い「また、がんばろう！」という気持^{きもち}ちにつなが^{つな}がります。
就^{しゆうしんじこく}寝^{おそ}時刻^{りゆう}が遅^{ゆうがた}くなる理^{なが}由^{かみん}として、夕方^{なご}の長^{かみん}い仮眠^{じゆく}や塾^{きたく}などで帰^{おそ}宅^{たく}時刻^{じこく}が遅^{おそ}くなること、SNS^{りよう}の利^な用^やがあげられます。また、悩^{なや}みや不安^{ふあん}からなかなか寝^ね付^つけないう時^{とき}もあります。
学^{がっこう}校^{こう}でも睡眠^{すいみん}の大切^{たいせつ}さを伝^{つた}えるとともに子^こども達^{たち}が相^{そう}談^{だん}しや^すい環^{かん}境^{きやう}作^{づく}りに努^{つと}めて参^{まい}ります。ご家^{かてい}庭^{てい}でも心^{こころ}と体^{からだ}のバラン^{ばらん}スがよ^より良^りい状^{じやう}態^{たい}で過^すごせるよう「早^{はや}寝^ね・早^{はや}起^おき」の声^{こえ}掛^かけをよろしくお願^{ねが}いします。