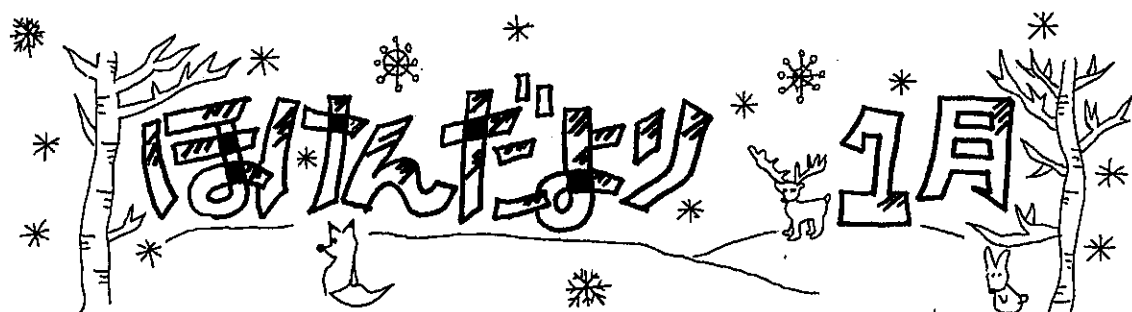




和歌山市立日進中学校 保健室 2025.1

年が明けました。「新年の抱負は？」などに関心したこともある人もいるかもしれませんが、抱負とは、単なる目標ではなく、心の中に持っている計画のことです。だから、「〇〇になりたい」だけでは不十分。「〇〇になりたい。だから××する」と具体的に何をするかまで考えてみましょう。そうすると、自然とチャレンジしたい気持ちになってきますよ。新しい年に、新しい一歩を！

睡眠の本当のはなし

新学期が始まり、保健室に来室する理由が

「寝不足 ぎみで頭痛...」「寝たの深夜...」など

睡眠が足りていない子が多いように感じます。なので、ちょっと睡眠についてお話しますね♡

睡眠の役割①

疲労を回復する

成長ホルモンってなに??

- ・体の成長を助ける
- ・傷ついた細胞の修復など

疲労回復には欠かせないもの



眠っている間

成長ホルモ分泌

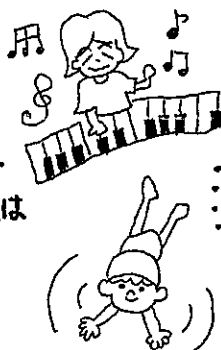
睡眠の役割②

脳のメンテナンスをする

睡眠を適切にとっていない状態は、長時間シャットダウンせずに動いているパソコンと同じ。処理速度（思考のスピード）が遅くなったり、不適切な処理（誤解や思い違い）を行う危険があります!!

睡眠の役割③ 記憶する

勉強やスポーツなど、脳や体が学習したことは睡眠中に記憶される。眠ることと嫌なことを忘れやすくなる効果も!



睡眠不足チェックリスト

check!

☐ なかなか寝つけない



☐ 夜中によく起きる



☐ いびきをかく



☐ 寝起きが悪い



☐ 昼寝や居眠りをする



☐ 集中力がない



☐ 体調不良の訴えが多い

(疲労感・頭痛・吐き気・めまいなど)



☐ 情緒不安定 (イライラ・切ややすい・落ち込むなど)



複数当てはまる場合
下のポイント3つを
参考にしてみよう!

ポイント① 起床時刻を守ろう

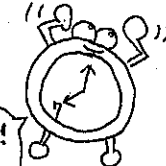
「眠れないから起きない」は大きな間違い!

「朝起きないから眠れない」の逆!!

この意識をねえ、自分自身で起床時刻を決めて守ってみましょう。

「自分自身で」が重要ですよ

起きるん!!
Fightだ!!



ポイント② 朝ごはんを食べよう

昼間の活動エネルギーを補給するだけでなく、全身細胞の体内時計もセッティングします!

朝のスタートだぞ!!



ポイント③ 仮眠の方法やメディア機器の使い方マスターする

・夜への睡眠への影響を避けるため仮眠をとる場合...

「15時までに15分以内」!!

・タブレットやスマートフォン、テレビ画面など強い光を出すメディア機器は...

「20時までの使用厳守」!!

マスターは上手につきあおう!



生活リズムを整え
体のパワーも
心のパワーも
充電させよう!

