ほけんだより10月

令和8年10月29日
荒川区立原中学校
保健室

朝晩は気温が下がる日が増えてきました。いよいよ明後日にせまった文化祭。それぞれ準備や練習を重ねてきたことでしょう。前日は早めに寝て、体調を整えて本番に臨みましょう。

睡眠でパフォーマンスUP！！『睡眠力』を高めよう

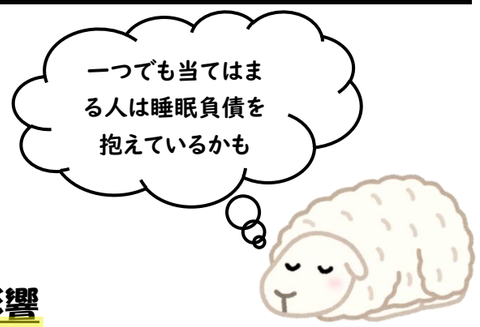
日本の中学生は睡眠不足!?

厚生労働省の「健康づくりのための睡眠ガイド2023」によると、中学生・高校生期に必要な睡眠時間は「8～10時間」と推奨されています。しかし、部活動や学習時間の増加に伴って、日本の中学生は世界的にみても睡眠不足の傾向があります。また、約9割の児童生徒は推奨されている睡眠時間を満たしておらず、睡眠不足であるという調査結果もあります。

中学生に必要とされている 睡眠時間 **毎日8～10時間**	休日に昼まで寝ていると、体内時計が乱れ、月曜日の朝に不調を感じやすくなります。(時差ボケのようなものです。) 睡眠は寝だめ(貯金)はできません。週末に昼までずっと眠ってしまうのは、平日の睡眠負債(借金)を返しているようなものです。 平日と休日の就寝起床の差は、1時間以内に抑えられるとよいですね。

睡眠負債のチェックリスト

- □休日は平日より2時間以上長く眠る
- □昼寝をしようとしたら8分以内に寝ることができる
- □日中に強い眠気がある



睡眠不足が「勉強・部活・心」に与える影響

勉強	体の働き	心
記憶が定着しづらい 集中力・判断能力↘ 勉強の効率や成績↘	ケガや事故の危険性↗ 肥満のリスク↗ 成長ホルモンの出る量↘	イライラしやすくなる 気持ちが落ち込む

自分にとって必要な睡眠時間とは？

自分にとって必要な睡眠時間を知る方法があります。

その方法とは連休などを使って、**【4日間目覚ましをかけないで寝る】**というものです。初日は寝過ぎてしまうなどあるかもしれませんが、4日目には必要以上に眠ることはできなくなるので、**4日目の睡眠時間が自分にとって必要十分な睡眠時間**になるそうです。

「部活もあるしそんなの無理だよ」という人は、「今週はいつもより30分早く寝るぞ」と決めて、早く寝て、その時の自分の体調の変化を振り返ってみましょう。

よりよい睡眠のためにできること

- □朝起きたら、光を浴びる。(カーテンを開ける・部屋の電気をつける)
- □日中は適度に運動する。
- □夕方以降は昼寝をしない。
- □夕方以降はカフェインをとらない。
- □お風呂は寝る1～2時間前にすませる。
- □夜はリビング・寝室を薄暗くしておく。(できれば暖色系の照明がよい)
- □寝る前は強い光や脳を刺激するものを避ける。(SNSでのやり取りや短い動画は✕)

夜は眠くならないし、なかなか眠れない、、、思春期の体の変化

早く寝たくて横になっているのに眠れない、早く寝たいけど課題が終わっていない、まだまだ全然眠くないし寝るのはもったいない！など寝るのが遅くなる理由は様々かと思います。

思春期に入ると、眠気を誘うホルモン(メラトニン)が出る時間が遅くなり、**体質的に夜型になりやすい時期**を迎えます。それに加えて、スマホやゲームなどの楽しいこと・塾や課題などやるべきことが多いと、夜更かしが染みついてしまいます。結果的に、睡眠時間が不足し、朝起きるのがつらい、日中眠くて仕方がないといったことにつながってきます。意識的に寝る準備を整え、睡眠時間を確保する工夫が必要です。

どうしても眠れないあなたへ…

目がさえて全然眠くならないとき、今日あった事が頭の中をぐるぐる回って眠れないとき、だんだん眠れないことに焦ってきてしまう、そんな夜もあるかもしれません。そんなときは、

- 瞼(まぶた)を閉じて、時計は見ない。
- 一度、ふとんやベッドから離れてみる。(「ふとん＝眠れない場所」になるのを避けるため)
- 眠気が来たらまた横になる。

