

保健だより

札幌市立厚別南中学校

令和6年(2024年)

10月15日

No.6

最近、よく眠れていますか。朝起きた時に、すっきり目覚めているでしょうか。心と体の大切な充電時間である「睡眠」。自分の睡眠習慣を見直してみましょう。

1 あなたは睡眠不足？チェックしてみよう

寝る時間は決まっていなく、毎日バラバラである

忙しいと、寝ないで遅くまでがんばってしまう

寝つきの悪いことが多い

夜中に何度か起きてしまう



思ったよりも早く起きてしまうことがある

起きた時に「よく寝た」と思えない

集中力が途切れやすく、イライラすることが多い

日中、眠くなることがある

休日に寝だめをしてしまう



✓ チェックの数が多いほど、今の睡眠に問題がある可能性が高いとされています。

2 良い睡眠には、量(時間)と質(休養感)が重要です



量

必要な睡眠時間は？

夜ふかしによる睡眠不足を防ぐために、中学生・高校生は8～10時間の睡眠時間が必要とされています。「最近、疲れやすい」と感じた時は睡眠時間を増やすようにしましょう。

*「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」：令和6年2月 厚生労働省

質

睡眠の「質」とは何ですか？

寝つきがいいか、眠っている時に目が覚めないか、ぐっすり眠れているか、目覚めがすっきりしているかなどから判断されます。

朝、目覚めた時に感じる「休まった感覚」(睡眠休養感)が、良い睡眠の目安になります。

睡眠は、日中活動した脳や体を休養させ、疲労を回復する働きがあります。『量と質』のどちらかにも問題があると、心と体に様々な影響を及ぼします。

3 睡眠の役割は？

しっかり寝た後、頭がクリアになる気がするの、睡眠のおかげです。学習や作業の効率を上げる効果があります。

イライラや嫌な気持ちを落ち着かせ、気持ちを前向きにさせます。



4 良い睡眠のためにできることから始めよう

今月は、保健室前掲示板で「睡眠特集」をしています。そちらも見てください！

朝

起床後から日中にかけて太陽の光を浴びる

朝食を食べる



午前中に日光を浴びることや朝食を食べると、「睡眠と目覚めのリズム」が整います。

昼

テレビやゲーム・スマホの使用時間(スクリーンタイム)を減らし、体を動かす



コーヒーやお茶、エナジードリンクなどカフェイン飲料を控える



日中に適度な運動をすると、良い睡眠につながります。座りっぱなしの時間、特にスクリーンタイムが長くなり過ぎないようにしましょう。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。

夜

夜ふかしに注意する



寝る直前のデジタル機器の使用は避ける



寝室は暗く、静かで心地よい温度にする



デジタル機器は、寝る部屋に持ち込まず、別の部屋に置いておくことも1つの方法です。

最後に… 今の睡眠習慣は？

すでにできている・・・○ 頑張ればできそう・・・△ できそうもない・・・×



睡眠習慣		チェック	睡眠習慣		チェック
1	毎朝、ほぼ決まった時間に起きる		6	夕食以降、お茶、コーヒーなどカフェインは控える	
2	朝、起きたら太陽の光を浴びる		7	寝る直前はデジタル機器(スマホ、ゲームなど)を利用しない	
3	朝食を規則正しく毎日とる		8	毎晩、ほぼ決まった時間に寝る	
4	帰宅後は居眠り(仮眠)をしない		9	必要な睡眠時間を確保する	
5	定期的に適度な運動をする		10	休日の起床時刻が平日と2時間以上ずれないようにする	

～ 自分の睡眠習慣を改善しよう！～

頑張ればできそうなこと(△)の中から、改善してみようと思う番号を選んでみましょう。

または、できそうもない(×)の中から改善に向けて努力していきたいことを選んでみましょう。

