



2月5日はニコニコの語呂から「笑顔の日」だそうです。笑顔はそれだけで、体の免疫力がアップしたり、リラックス効果があったりと、健康のためにとても大切です。お互いが笑顔になれるような言葉づかいも意識したいですね。

## 睡眠の重要性 ～ぐっすり眠って 体も心も健康に～

最近、よく眠れていますか？夜更かししていませんか？

よく「早寝早起きが大切」と言われますが、それは私たちの体が朝の光を手がかりに体のリズムをリセットし、一日のスタートを切っているため。夜早めに休んで、朝、スッキリ起きられれば、朝食もおいしく食べられ、勉強や運動など一日の活動も元気いっぱい取り組めるはずなのです。



ところが私たちの生活は夜型化していて、勉強や宿題の他、テレビ、スマートフォン・パソコン（インターネット）、ゲーム機器などの使用時間が長くなり、就寝時刻が遅くなっています。そういう生活が続くと、体のバイオリズム（ホルモンバランスや体温などのリズム）が乱れ、体や心の具合が悪くなってしまいます。睡眠（休養）は、栄養（食事）や運動とともに、私たちの健康に欠かせません。今一度、自分の生活を振り返り、睡眠について考えてみませんか？

切り替え  
スイッチ

快適な睡眠を

快適な睡眠を誘う「静かで暗い夜」と気持ちいい目覚めのための明るくて「太陽が



夜、眠くなってから明るい光に当たると「睡眠の準備がまだできていない」と脳が勘違いしたり、眠ったあとも睡眠のサイクルが乱れるので、深く眠れなくなることがあります。



差す朝」の2つのスイッチをキッチリと切り替えるサイクルが、睡眠と目覚めのリズムには必要です。この切り替えは脳に与える影響も大きく、健康を守るためにも大切なサイクルなのです。



## 睡眠の効果いろいろ ～十分な睡眠がもたらすこと（睡眠の役割の一例）～



### 成長ホルモンの分泌

深い睡眠のときに分泌される成長ホルモンが、体の成長を促します。

### 記憶の整理

脳内にあるたくさんの記憶を整理します。



### 日中の集中力の保持

勉強やスポーツなどに、集中して取り組むことができるようになります。

### 免疫力を強くする

体の抵抗力が強まり、かぜなどをひきにくくします。



上手に息抜き  
できていますか？

# おすすめ リフレッシュ

受験やテストが近くなると、不安でしんどくなったりイライラすることも。  
無理をしすぎず、自分のペースでひと休みすることも大切です。



大好きな  
音楽をきく

区切りがついたときのご褒美を決めるとメリハリが  
できます。音楽や読書など、自分の好きなことに使う  
時間をつくりましょう。



体を動かす  
ストレッチ

外に出られないときは、机から離れ  
て少し体を動かすだけで気分転換に。背伸びや首・  
腕をまわすなどのストレッチもリフレッシュできます。



気持ちが<sup>あせ</sup>焦る  
ときは深呼吸

おすすめは「ちゃんと吐く」呼吸。何回かくり返すと  
心が落ち着きます。

- ①3秒かけてゆっくり口から息を吐く
- ②同じように3秒かけて鼻から息を吸う



ゆっくりお風呂

お風呂でくつろげば頭もすっきり!温かいタオルを  
目に当てるのも気持ちいいですよ。

ほかにもアイデアいろいろ >> 換気をする 温かい飲み物を飲む 友達と話す など

## うれしい気持ちになるのはどっち?

ある日、A君がうれしそうにトイレから  
出てきました。トイレに貼ってあった  
“張り紙”を見たと言います。

どちらだと思いますか？

- ①「トイレを汚さないで！」
- ②「きれいに使ってくれてありがとう」



A君

僕が見たのは②だよ。  
これからもきれいに使いたいな

人に何かをお願いするとき、「〇〇したら  
ダメ！」と“禁止”のメッセージを送ってし  
まうことがあります。

けれど、みんな自分を「いい人」と思いた  
いし、感謝されるとうれしいもの。②は「あ  
なたはいい人」と、“信頼と感謝”のメッセ  
ージを送っています。だから、A君はうれし  
くなったのですね。

皆さんも、ぜひ“信頼と感謝”を伝えるこ  
とを心がけてみてください。