



（ま）幸（め）せ（め）で（め）どり

あけましておめでとうございます。2026年になりました。今年は午年（うまどし）です。午年は動物の馬から連想されるように、まっすぐ前へ進む力強さから、物事が発展する年、努力が実を結ぶ年ともいわれています。走りぬく馬のように、自分の目標に向かって突き進む1年になるといいですね！



2026.1.15 柏丘中学校 保健室

～冬休み明けは「睡眠」でパワー回復！～

冬休み中の夜更かしで、朝がつらくなっていますか。実は、睡眠は「休む時間」以上に、**脳と体を成長させるための大切な時間**です。

🌙 睡眠の役割 🌙

- ①体の疲れをとる…日中に使った筋肉などを休ませる。
- ②記憶を整理する…その日勉強した内容は、睡眠中に脳で整理され、必要な情報が定着しやすくなる。
- ③必要なホルモンを出す…成長ホルモン、メラトニンなど。

成長ホルモンは、身長を伸ばすだけでなく、筋肉や骨の修復にも関わっている。

特に ノンレム睡眠（深い眠り）のときに多く分泌される。

身長を伸ばしたい人は、ぐっすり深い眠りをとることが大切！！

🌙 今日からできる睡眠の整え方 🌙

●寝る1時間前はスマホを控える

スマホの光（ブルーライト）は、眠気をつくるホルモン「メラトニン」を減らし、睡眠の質低下の原因になります。

●寝る前のルーティンをつくる

脳は「いつもの行動」で眠る準備を始めます。

例：軽いストレッチ/温かい飲み物を飲む（カフェインなし）
　　日記を書く/本を読む など

●寝る直前の食事・激しい運動は避ける

胃が働き続けたり、脳が覚醒したりして、深い睡眠が妨げられます。
食事・運動は 寝る2~3時間前までに済ませるのが理想です。

心の不調はありませんか？

長期休業明けは、気持ちが不安定になりやすい時期です。夜眠れない、食欲がない、気持ちの落ちこみが続くなどの症状が出ている人は、心が疲れているのかもしれません。辛いときにはひとりで抱え込みます、あなたが信頼できる人に話してみてください。うまく話せなくても大丈夫。自分が辛いんだという気持ちを聴いてもらえるだけで、少し心が軽くなることもあります。身近な人には相談しにくい場合は、札幌市の相談窓口もあります（裏面参照）。

なぜ冬は眠たくなりやすいの？

冬になって「なんだか眠いなあ」と感じる日が増えていますか。実はこれは気のせいではありません。



冬は日照時間が短くなるため、体内時計を整える働きが弱まりやすいです。朝の光を浴びる時間が少なくなると、夜に眠気を引き起こす「メラトニン」というホルモンの分泌が不足してしまいます。その結果、十分に眠れず、昼間に眠気を感じやすくなるのです。

.....冬もしっかり寝るコツ.....



朝に日の光を浴びる



休日でも同じ時間に起きる



日中に体を動かす

睡眠を味方に付けて、

冬でも元気に

過ごしましょう。



友だちと気まずくなっちゃった…
勉強や将来のこと、どうしたらいいのかな…
家族に気持ちをわかってもらえない…
最近なんだか落ち着かない…

あなたに寄り添う 子どもアシストセンター



あなたの気持ちを聴かせてください

秘密は
守るよ

名前を言わなく
てもOK

一緒に
考えよう!

SAPP_RO

子ども専用通話無料

0120-66-3783

assist@city.sapporo.jp

月～金 10:00～20:00

土 10:00～16:00

* 日曜日・祝日・年末年始はお休み

* LINEでの相談受付は終了30分前まで ホームページ



LINE
相談



02-A00-00-00 R7-0-0

札幌市子どもの権利救済機関

子どもアシストセンター

札幌市中央区南1条東1丁目大通バスセンタービル1号館6階