

ひだまい



札幌市立明園中学校
保健だより
R.7.12.25 発行

12月に入ってから校内でインフルエンザの流行がありましたが、学級閉鎖措置を行うことなく過ごすことができました。みなさんが手洗いやマスク着用など、感染予防対策を意識して生活していた成果ではないでしょうか。市内では、まだまだインフルエンザや新型コロナウイルスなどの感染症の流行が懸念されます。冬休みを有意義に過ごすためにも、感染予防対策を続けて欲しいです。冬休み中も元気に過ごしてください！

ぐっすり眠って 体も心も健康に！



長期のお休み中は、どうしても夜ふかししてしまうので、睡眠不足になったり、起床時間が遅くなってしまい、生活リズムが乱れてしまう傾向があります。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しょう。

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です。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に元気いっぱい取り組めるはずなのです。

私たちの生活は夜型化していく、深夜までゲームをしたり、スマートを操作したりする人が増えています。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。

Q 何時間ぐらい眠ればいいの？

時間よりも、リズムと質が大切です **A**

必要な睡眠時間は、人によって違います。大切なのは、何時に寝て何時に起きたのか、ぐっすり眠れているか（眠りの質）ということ。午前中だるかったり、昼間に居眠りをしたりするのは、睡眠が足りていない証拠です。その場合は、生活のリズムの見直しが必要です。



前の日に遅く寝たときは その分、朝はゆっくりでいい? **Q**

A 起床時間は一定に保ちましょう

私たちの体は、朝、太陽の光をあびて一日を始めるしくみになっています。そのリズムをくずさないように、起床時間は一定に保ちましょう。前の晩に夜更かししても、起きる時間がいつもと同じなら、その日の夜はいつもより早く眠くなるはずです。そのとき早めに眠れば、無理なくリズムをもとに戻せます。



A 体と心にさまざまな不調が現れることがあります

夜更かしすると、体や心の調子が悪くなってしまうことがあります。たとえば、こんな影響があります。



- 睡眠と覚醒のリズムが整わない（時差ぼけ状態になる）
- 体のリズム（ホルモンのバランス）が狂って、体の調子が悪くなる
- イライラしたり、落ち着きがなくなったり、気分が落ち込んだりする
- 勉強に集中できなくなる
- 体の老化が早くなる
- 眠くて、朝ごはんがおいしく食べられない



すすめられても



アルコール（お酒）を飲むと、脳や体に様々な影響があります。特に思春期の子どもは、脳や体が成長している最中なので影響を受けやすく、とても危険です。

- 脳の神経細胞の成長が遅くなったり、停止してしまったりすることがある
- 急性アルコール中毒を起こすことがある
- 栄養のバランスが崩れる
- 胃腸や肝臓などの調子が悪くなる
- アルコール依存症になる
- 赤ちゃんに悪い影響がある