

ほけんだより



札幌市立宮の森中学校

保健室発行

2025.12.24

No.12

除夜の鐘が鳴り響く中、気持ちを新たにする大晦日。「晦日」はもともと「三十日」と書きます。1年の最後だから「大晦日」なのですね。昔の人たちは、家にやってくる年神様を迎えるために寝ないで待っていたそうです。形は違っても、大晦日に夜更かしするのは今も昔も変わらないのかも…。

さて、明後日から冬休みが始まります。気温が下がり空気が乾燥する冬は、様々な感染症が流行しますが、感染症予防の基本は全て同じ。いつも通りの対策を念入りにして、元気いっぱい、有意義な冬休みにしましょう。

睡眠のウソ?! ホント?!



「やった～。冬休みは学校がないから、朝は寝坊してもOKだし、夜は夜更かしして大丈夫!」といった声があちこちから聞こえてきそうですが、ちょっと待った! 本当にそれでいいのか。日本は“睡眠不足大国”と言われています。今一度、睡眠の常識を確認しながら、“睡眠の大切さ”について考えましょう。

Q: 日本の学生は世界一睡眠時間が短ってホント?



日本人の平均睡眠時間は、調査によって若干の違いはありますが、OECD（経済協力開発機構）の調査では**7時間22分**。先進国の中で、最も短い水準でした。

また、公益財団法人博報堂教育財団の調査研究機関であるこども研究所の調査によると、中学生の平均睡眠時間は7時間57分。約半数の人が布団の中にスマホを持ち込んでいて、7割強の生徒が昼間に眠気を感じているという結果でした。

↑へ半:△

Q: 睡眠不足は、酔っぱらいと同じ状態ってホント?

たった一晩の徹夜でも、私たちの脳の働きは「酔っぱらった状態」と同じになってしまうのだそう。さらに、6時間睡眠を10日間続けただけでも、徹夜と同じ状態に陥ってしまうのだとか。つまり、日本人の多く（宮中生も?）が少し酔っぱらった状態で日々の仕事や勉強に臨んでいる可能性があるということ。

睡眠不足は、集中力や注意力、判断力を低下させるだけでなく、イライラしたり、怒りっぽくなったり…と心の面の不調も招きます。そして、免疫力も低下し、あらゆる感染症にかかりやすくなってしまいます。

↑へ半:△

Q: “寝だめ”で睡眠不足は解消できるってホント?



平日の睡眠不足を解消するために、学校のない週末に寝だめする人が多いですね。しかし、実際には週明けの月曜日がとてもつらかった、ボーっとしていた…などと感じた経験をした人いませんか?

この状態は、「週末時差ボケ」、「社会的時差ボケ」と呼ばれ、週末に時差のある国へ旅行してきたのと同じ状態なのです。つまり、**寝だめは「貯め」ているのではなく、日頃の睡眠負債（毎日の睡眠不足が借金のように蓄積された状態）を「返済」している**ということです。

私たちの体には「体内時計」があります。体内時計は、毎日同じ時間に寝て起きることで正確に時を刻み、最高のコンディションを生み出しています。週末に寝だめをすることで体内時計が乱れ、睡眠の質が悪化し、深く眠れなくなってしまいます。すると、寝ても疲れが取れない状態となり、平日の夜も寝付けないという事態に…。こうなると、**夜更かし→平日の睡眠不足→週末の寝だめ→夜型化→平日のさらなる寝不足…**という負のスパイラルに陥ってしまいます。

84:V

大切にしてほしい睡眠のポイント

- 「日中に眠くならない」自分のベストな睡眠時間を知ろう。中学生の理想的な睡眠時間は、8～10時間。最低でも7時間30分は確保しよう。
- 体内時計を意識しよう。朝は起きてすぐ、カーテンを開けて太陽光を浴びよう。
- 週末の起床時間は、いつも通りで…。どうしても眠い場合は、午後の早い時間に20分～30分程度の仮眠を取ろう。



モヤモヤを吹き飛ばせ！

テストや受験が近づいてくると緊張してドキドキしたり、不安になったりしてしまうかもしれません。でもそれは悪いことではなく、がんばっている証拠です。しかし、その状態が長く続くと良くないので、無理をし過ぎず気分を変えてリフレッシュしましょう。

みんなの
ストレス解消法は？



頭がぼおつとしたら 散歩に行く



机から少し離れるだけで、気分転換になります。外に行けない時は、首や肩を回すだけでもリフレッシュに。



気持ちが焦る時は深呼吸

焦ると呼吸が浅くなるので、深呼吸で落ち着きます。ポイントは「ちゃんと吐く」。3秒かけてゆっくり息を吐いたら、3秒かけて息を吸います。

「今」の気持ちを書いて リフレッシュ

モヤモヤしたら紙に「今」感じていることを書きます。文字でも絵でも、書きなぐりでも大丈夫。気持ちが落ち着いたり、新たな選択肢に気づけたりします。



集中力が切れたら 好きな音楽を聴きます

ポイントは何かをしながらかではなく、集中して聴くこと。気分にあった好きな曲を選んで音楽にひたります。



笑って息抜き

バラエティー番組や動画などを見て笑います。笑うことには、免疫力が高まったり、脳が活性化したりと、リフレッシュできる以外にも嬉しい効果があります。

他にも友達と話す、温かい飲み物を飲むなど、ストレスを解消する方法はたくさんあります。

自分なりの方法を見つけて、ひと休みする時間も大切にしましょう



◆3年生にとって、この冬休みは正念場ですね。不安やストレスは、溜め込むのではなく、「上手に逃がす」ことを意識しましょう。頑張れ！宮中3年生！1・2年生の皆さんもモヤモヤした時はお試しあれ。