



ほけんだより 9月号



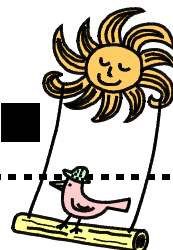
●●● 札幌市立宮の丘中学校 保健室 2025. 9. 12 ●●●

2学期がスタートして3週間ほどが経ちました。

長い休みの間に、遅寝の習慣がついてしまい、寝不足気味の状態で学校に来ている人はいませんか？
朝夕の気温差が大きくなり、夏の疲れが出やすくなるこの時期は、睡眠不足が続くことで更に免疫力が下がり、体調も崩しやすくなります。慢性的な睡眠不足の状態 = 「睡眠負債」を抱えている人はいませんか？



■「睡眠負債」って何ですか？■



1. 睡眠負債とは

- 睡眠学者の筑波大学国際統合睡眠医科学研究機構 機構長 柳沢正史教授によると、「睡眠負債」とは、睡眠不足が慢性化した状態のことを指します。「寝だめ」では、睡眠負債の返済にはならないので、毎日、一定の時間を確保して、十分な睡眠をとることが重要です。

2. 睡眠負債がたまると、どうなるの？

- 注意力の低下、集中力の低下、判断力の低下など、徹夜をした時と同じくらい、脳の機能が低下します。睡眠負債が原因で体調を崩しやすくなったり、昼間に眠くなったり、日中のパフォーマンスが低下していても、自分が睡眠負債を抱えていることに気づいていない人も多くいます。

3. どれくらい眠ればいいのか？

中学生に必要な睡眠は、8～10時間とされています。



ねむりの豆知識・柳沢 正史教授編



睡眠時間が6時間以下でも問題がないという、本物のショートスリーパーもいるにはいますが、それは数百人に1人程度で、非常にまれです。自称ショートスリーパーの99%以上はただの寝不足であり、そのことに気づいていない人たちです。



睡眠を削ってでも勉強したほうがいいのかという昔前までの考えは、まったく間違っています。睡眠には記憶を整理して長期記憶として定着させる働きがあることが分かっています。また、眠ることで洞察力が付き、それまで見えてこなかった物事のつながりなどが見えてくるという実験結果もあります。



まず、「睡眠時間」を確保してから、残りの時間で上手に1日のスケジュールを組むのが、睡眠負債を抱えずに、日中のパフォーマンスをあげるコツです。