

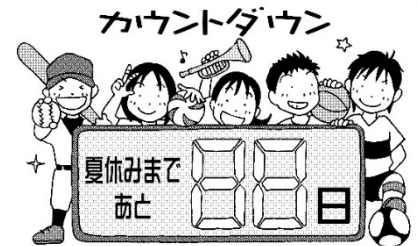
すこやか No.5

平成29年7月18日(火)
輪之内中学校 保健だより



夏休みが始まります！！

いよいよ待ちに待った夏休みが始まります。それぞれに予定や楽しみにしていることがあると思います。元気に楽しく過ごすために、休みだからこそ、規則正しい生活を心がけましょう。



睡眠不足は健康にも、勉強にも、スポーツにも悪影響！

不規則な生活をしていても体調を崩さないし、問題なく生活を送れるから、夏休みは夜更かししようかなと思っていませんか？睡眠不足や睡眠リズムへの悪影響はこんな健康問題につながります。

- ・身長が伸びないなど、発達の遅れ
- ・免疫力の低下（病気になりやすくなる）
- ・肥満
- ・日中に眠くなる
- ・集中力の低下
- ・記憶力の低下
- ・イライラする、何も無いのに悲しくなるなど、感情のコントロールができない

これらの健康問題は、学習への妨げになってしまい、成績の低下につながってしまいます。また“運動の記憶”も睡眠中に整理されていると言われていて、スポーツで成果を上げるためにもしっかり睡眠をとることが大切になります。十分な睡眠をとるためには、毎日だいたい同じ時間に寝て起きるといふ、睡眠のリズムをつくるのが鍵になります。

「目覚まし時計」は脳にある？



私たちの身体には「体内時計」と呼ばれる機能があり、25時間の周期で睡眠や体温、血圧、ホルモンの分泌などのリズムを刻んでいます。1日は24時間なので、このズレを調整する必要があります。ポイントは「朝日」。私たちの身体は毎朝、太陽の光を浴びることで、体内時計をリセットしているのです。

睡眠リズムをつくるポイント

- 1 朝日を浴びる。
- 2 15時までに20分以内の昼寝をする。
- 3 寝る1時間前は、パソコン、スマホなどを使用しない。

夕方に仮眠をとると、遅寝を促進するだけでなく、夜の眠りを浅くしてしまいます。反対に、お昼の20分程度の仮眠は、午後からの活動において、集中力を上げるといわれています。

39日間という長い夏休みの間に生活習慣が乱れてしまうと、2学期が始まったときに学校の生活のリズムをすぐに取り戻すことができません。勉強はもちろん、部活にも、体育祭にも影響してしまう可能性があります。夏休み中も規則正しい生活リズムを心がけましょう。2学期にまた、元気みなさんに会えることを楽しみにしています。

