

保健だより

すこやか

三次市立八次中学校 保健室
令和6年1月16日(火)
No.14

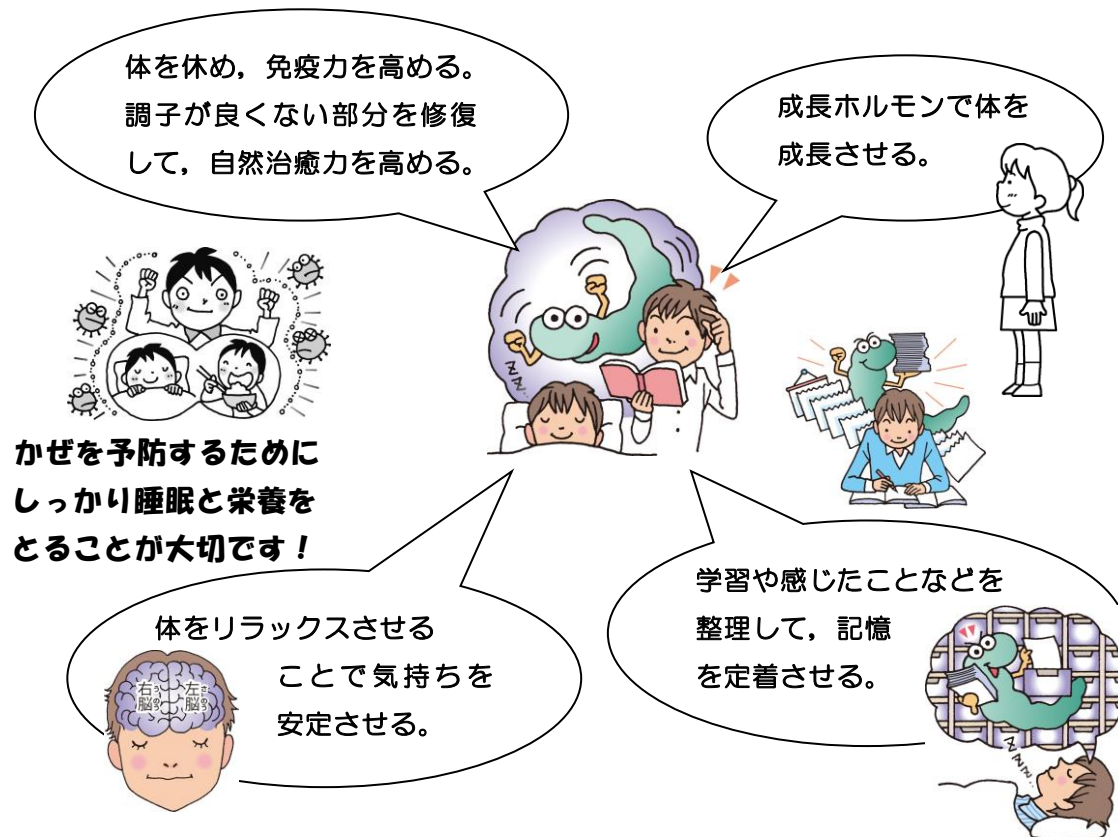
生活のリズムを整えよう!



3学期が始まりましたが、『生活リズム』を戻すことができますか？
寒さも厳しく、なかなか起きることが出来ないこともあるかもしれません。
睡眠は健康に過ごすためにとても大事です。うまく睡眠をとって元気に
過ごしていきましょう！

「睡眠」はなぜ大事？

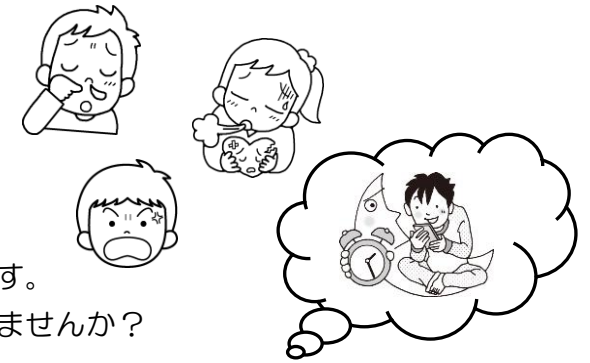
「睡眠」というと、一日の体の疲れをとって、体の働きを回復させるイメージ
だと思います。実は、「睡眠」はこの他にも大切な役目を果たしています。



十分に睡眠がとれていないと、

- ◆体調をくずしやすい
- ◆疲れがとれない 何となくしんどい
- ◆イライラする
- ◆集中できない

など、体の不調を感じやすい状態になります。
寝不足の時、このように感じたことはありませんか？



自分が寝不足になっている原因は何か振り返ってみましょう！

うまく睡眠をとるために…



光を味方につける！

私たちの体は、太陽の光によって体が目覚めて、太陽が沈むと体を休めようとする
『体内時計』が備わっています。

朝起きたら、カーテンを開けて日光にあたり、
夜の決まった時間に部屋も暗くしたりすると、『体内時計』
の働きも整って、うまく睡眠をとることができます。



寝る前に、体や脳に刺激を与えない！



スマホやゲーム、激しい筋トレ、高い温度での入浴は、
体や脳を活性化して目がさえてしまいます。

また、スマホやゲームなどの明るく強い光は、目や脳を刺激するだけでなく、
眠たくなるホルモン（メラトニン）の分泌を弱くさせてしまいます。そして、
『体内時計』の働きを乱すことになってしまいます。

寝る前1時間は、スマホやゲームは止めて、寝る準備として部屋を暗くしましょう！