

保健だより

作成者
保健体育委員会

睡眠の役割

最近、私のクラスでは授業中寝ている人たちがほら見かけます。それは、夜遅い時間まで起きているからだと思えます。そこで!!人はなぜ寝ないといけないか、睡眠の役割を説明します。

① 脳を休ませるため

脳は、一日中働いています。そのため睡眠をとって疲れをとってあげる必要があるからです。脳に疲れをためてしまうと、頭がぼー。として、勉強に集中できなくなったり、イライラしやすくなります。

② 免疫力を高める。

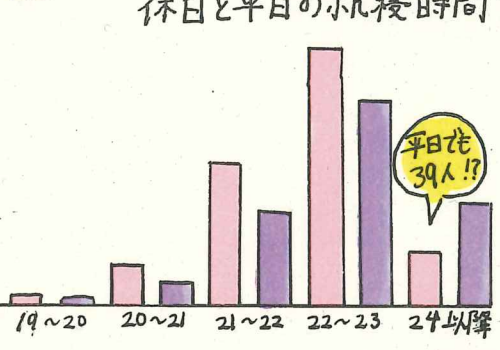
免疫力は睡眠中に高まります。そのため、睡眠不足になると、免疫が下がって病気になるやすくなります。感染症の予防のためにも、十分な睡眠が大切です。

免疫力とは、
よくない細菌
やウイルスと
たたかう力のこと
だよ!!



寝る時間とスマホ

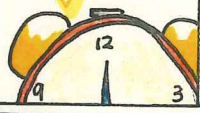
平日
休日



寝るのが遅くなる理由1位はスマホ。中学生になって、手に入れた人も多いかと思えます。睡眠時間を確保するためのルールや使用時間を家の人と話合ってみると良いかもしれません。スマホの使用時間について、自分でも改めて考えてみましょう。



睡眠の質について



良い睡眠の3要素

- ① 時間
- ② 食事
- ③ 運動

右の図は、いい睡眠にするために必要な3つの要素です。簡単にみえて、なかなかできないことですね。

就寝時間は、22時5分、23時7時などの7~8時間睡眠がおすすめです。目がめが良くなり、朝す。きり起きることができます。

食事をとる時間が遅いと寝ているときに胃腸が動いてしまい、休めません。夕食はなるべく就寝の3時間前までにとると良いです。

運動をして体をたくすん動かすと、ぐっすり眠れた、という経験はありますか? 夜なかなか眠れない、という人は、昼間の運動を増やすと良いと思います。ためてみてください!!