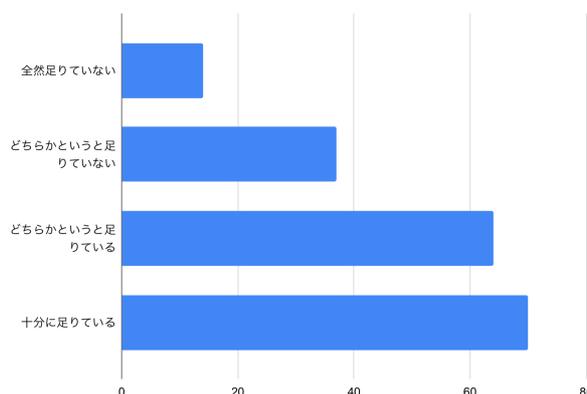
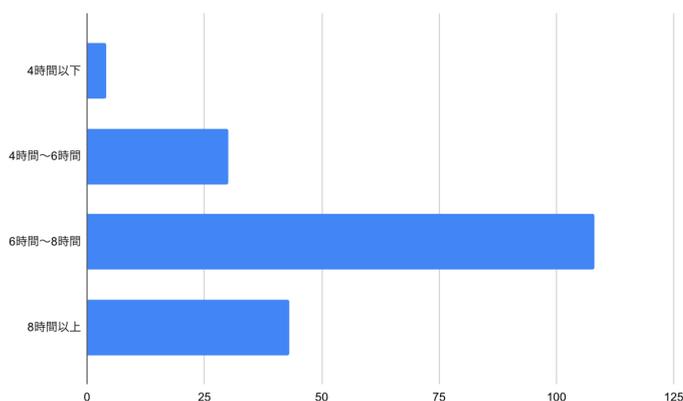


北中保健委員会だより

作成者：委員長 副委員長

この保健委員会だよりはみなさんに回答してもらった睡眠アンケートを参考に作りました。アンケートへのご協力ありがとうございました。みなさんが良い睡眠で体も心も健康に過ごせるように、これを読んで行動を変えていきましょう。



これは以前行ったアンケートの結果になります。これを見ると6時間～8時間の睡眠が多く、4時間以下～6時間の睡眠の人もいることがわかります。また自分の睡眠時間は十分に足りているという人も多いですが足りていないと感じている人もいます。

眠れていない原因は？

アンケートによるとこのような理由があげられました。

- 宿題や勉強が終わっていないから。
- スマホを見てしまうから。
- 夜遅くまで習い事があるから。
- 寝つきが悪いから。
- 昼寝をしてしまうから。

早くねるコツ！

睡眠する1時間前にはスマホやゲームをしない

宿題は帰ってきてからすぐやる

寝る前にストレッチや深呼吸をする

昼寝を10分以上しない

寝る前はできるだけ光を暗くして過ごす(そこでスマホはNG)

お風呂は寝る1～2時間前までに済ませる



どのくらい寝ればいい？

中学生は8時間寝ることが推奨されています。そしてそれに+10分以内の昼寝をするとなお良いといわれています。ですが夕方や昼に寝すぎると夜にねむれなくなってしまうので午後3時までに10分以内の昼寝が良いそうです。ぜひ参考にしてみてください！ <参考資料>「最高のリターンをもたらす 超・睡眠術(西野精治 木田哲生)」

自分では気づかない睡眠不足

「短い睡眠でも普通に生活できるから大丈夫」「朝ちゃんと起きられるし」という人はいませんか？自分の中では"大丈夫"だと思っけていても、脳の働きは"大丈夫"ではないケースが非常に多いです。

大学の研究では、『6時間睡眠を2週間続けると集中力や注意力は2日間徹夜した状態と同じくらい衰える』と

いう実験結果が得られています。2日間徹夜した人は「徹夜したから頭が働かない」と自覚することができますが、6時間睡眠を2週間続けた人は頭が働いていないことを自覚することができません。皆さんもこのような状態になっているのではないのでしょうか。睡眠不足による脳への影響も自覚することが難しく、自分自身で睡眠不足をチェックすることが大切です。もし、このチェックが1つでも当てはまる人は、自分の睡眠を改善させる必要があります。

<睡眠不足チェック>

- 朝起きてから4時間後に眠気がある。
- 昼間のだるさ・しんどさを感じる。
- 電車や車の中で居眠りをする。
- 休日に普段より2時間以上長く寝る。



睡眠時間は削らないで！

大事なテストがあると寝る時間を減らして勉強する、そんな経験をしたことがある人は沢山いると思います。しかし、その行動は記憶が定着しない原因になるかもしれません。研究では「記憶の定着は、脳の覚醒時、^{※1}ノンレム睡眠中、^{※2}レム睡眠中の3つの脳の状態のうち、学習直後のノンレム睡眠時に行われる」という結果も得られていて、記憶と睡眠は深く関わっていることが分かります。大切なテスト週間のときなどでも、睡眠時間は削らないことが重要です。

※1 ノンレム睡眠
眠りが深く、脳が休んでいる睡眠

※2 レム睡眠
眠りが浅く、体が休んでいる睡眠

<参考資料> 「最高のリターンをもたらす 超・睡眠術(西野精治 木田哲生)」

睡眠ビンゴ

"睡眠ビンゴ"を使って睡眠の質を上げたり、睡眠時間を改善したりして、睡眠不足を解消出来るようにしましょう！



()時まで に寝る	テレビを見る 時間は ()時間	布団にスマホを 持ち込まない
朝起きたら カーテンを 開ける		お風呂に ()時まで に入る
昼間に 運動する	スマホを触るの は寝る1時間前 まで	()時まで に起きる