

ほけんだより

令和5年度
神の倉小学校
養護教諭 児玉さゆみ

とくしゅうごう 特集号 ~睡眠リズムを整えよう~

しんねんとど はじ げつ た 新たな年度が始まり、1か月が経ちます。新しい生活リズムは整いましたか？

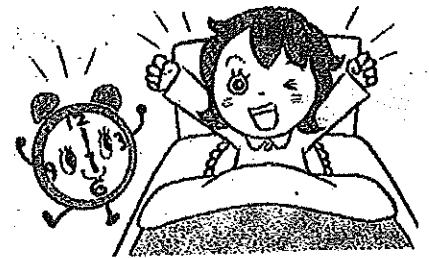
さて、令和5年度のほけんだよりでは、一年を通して、生活リズムに大きな影響を与える「睡眠と電子メディア」をテーマに様々な情報を発信していきたいと思っております。

睡眠と電子メディアについて学び、毎日元気に生活できるよう、一緒に考えていきましょう！

睡眠と電子メディア

睡眠は、食事や運動と並んで私たちの健康を維持するためにとっても大切です。

しかし、保健室では最近、「スマホを使っていて寝るが遅くなった」「寝る前までゲームをしている」という話を耳にします。電子メディアは私たちの生活に欠かせないものですが、心や体への影響も心配です。



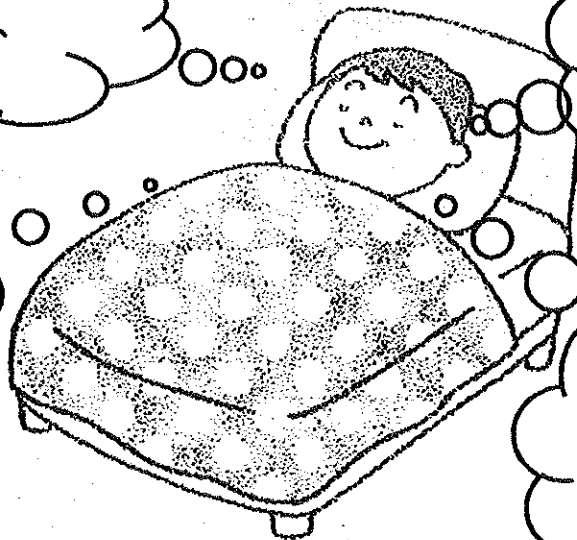
睡眠の役割とは？

脳と体を休めて、
疲れをとる

記憶の
整理をする

成長ホルモンが
分泌され、骨や
筋肉を成長させる

病気などとたたか
う力を高めたり、
傷ついた細胞をなお
したりする



さまざまな役割をはたしている大切な睡眠。

夜ふかしして睡眠不足…なんてことのないようにしてくださいね！

睡眠不足になると、なにが起こるの？

「ちょっとくらい寝なくても大丈夫！」なんて思っている人はいませんか？きちんと睡眠をとることは、体や心の健康に大きく関係しています。では、睡眠不足になると、体や心にどのようなことが起こるのでしょうか。

からだ 体



あたまが痛くなる

気持ちが悪くなる

こころ 心



イライラする

ボーっとする

このような状態が続くと、生活習慣病という病気の原因にもなってしまいます。睡眠をきちんととることは、みなさんが元気にすごすために大切なことなのです。これからも、早寝早起きを心がけて毎日元気に過ごしましょう。

睡眠で大切な3つのポイント

ベストな睡眠時間を 知ろう

★ **長** く眠ればオールOK！
...というわけではありません。睡眠時間は「8時間」が目安ですが、個人差があります。「曇りに眠くならない」のがベストな睡眠時間です。

体内時計を 意識しよう

★ **夜** ふかしも、朝遅くまで寝ているのも、体内時計を狂わせます。大切なのは、早起させてすぐに太陽光を浴びること。体内時計がリセットされ、約14時間後に自然と眠くなります。

昼寝を 取り入れよう

★ **昼** 間に眠くなるのは睡眠不足のサイン。短時間の昼寝は眠気を解消し、体や脳をリフレッシュさせます。真中でできない時などは、思い切って昼寝してみるといいかも。



次回からは、毎月のほけんだよりの中で、「睡眠と電子メディア」に関する記事を紹介します。