

# 道標

～みちじるべ～

名古屋市立志賀中学校

2023. 12. 22 (金)

## 受験のストレスとうまく 付き合っていくために その2

寒い、学校は休み、布団から出たくない、年末年始のイベントで周りはウキウキ楽しい雰囲気、でも勉強しないと・・・受験生にとって、冬休みは何かと悩ましい時です。「この時間に起きなくては…」「これをしなくては…」という規制がなくなり、とにかく生活のリズムを崩しがちです。寝る時間、起きる時間を変えると、体のリズムが崩れて体調不良の原因になります。冬休みの間も生活のリズムをしっかりと維持し、元気よく3学期を迎えられるよう、今回は睡眠について書いてみます。睡眠には、体のリズムを整えるだけでなく、次のような3つの役割があります。

### ①脳を休ませる

脳の神経細胞は、毎日たくさんの情報を処理したり、体中に命令を出したりして一生懸命働いています。運動や勉強、仕事による疲れは、実は身体ではなく脳に蓄積されます。この脳の疲れを回復させてくれるのが、睡眠なのです。

### ②免疫力を高める

免疫力とは、体にとって良くない細菌やウィルスと闘う力のことです。免疫力は睡眠中に高まります。睡眠不足が続くと、免疫力が下がり、病気にかかりやすくなります。

睡眠は  
記憶の定着にも  
役立つよ～



### ③成長を助け、疲れから回復させる

骨を伸ばしたり、筋肉を成長させたりする「成長ホルモン」は、寝ている間に分泌されています。また「成長ホルモン」には細胞の新陳代謝を進めて、痛んだ細胞を寝ている間に治す機能もあります。

睡眠は「体」だけでなく「心」にもとても大切なものです。健康な「心」を維持していくためのエネルギーも睡眠が作り出しています。「心」が深く関係している「考え方」や「行動」、「勉強」にも影響してきます。エネルギーが足りないと、次のようなことが起こります。

- ・イライラする
- ・気分の浮き沈みが激しい
- ・集中できない
- ・落ち込みやすい
- ・考えがまとまらない
- ・忘れっぽくなる
- ・表情が少ない
- ・意欲がわかない
- ・いろいろなことが気になる
- ・何事も悪い方に考える
- ・計画ができない
- など



体と同じで脳もずっと活動を続けているとエネルギーが減ってしまうばかりなので、エネルギーを補給するためにも休息が大切です。活動の合間に休息を入れると、少しでもエネルギーが補給され、脳の機能も回復され、休息を入れないときよりもかえってうまくいくことがあります。スマホ、パソコン、テレビ、ゲームなどは、脳のエネルギーをたくさん使うので注意しましょう。勉強の意欲がわかない、体調を崩しやすいなどの症状がある場合は、まずしっかりと睡眠をとってみてください。