



あと10日ほどで夏休みです。今回のおたよりでは、夏休みの生活の仕方のヒントになるように、睡眠の話をしたいと思います。

みなさんは毎日何時間ぐらい睡眠をとっていますか？

中学生のみなさんに必要な睡眠時間は、だいたい8時間から10時間とされています。最低でも7時間は睡眠が必要で、これよりも少ないことが続くと、心や身体にマイナスの影響が出る可能性が高くなります。日本の小・中・高校生は、世界的に見ても睡眠時間が足りていない人が多く、4~5人に1人は睡眠の問題を抱えているとされています。みなさんと話をしていると、夜中遅くまでゲームをしたり、動画を見たりしているという声も聞こえてきますので、心当たりがある人もいるのではないのでしょうか。

国立精神・神経医療センターが、睡眠不足が脳の活動に与える影響を調べた研究では、1日8時間睡眠を5日間続けたときと、1日4時間睡眠を5日間続けたときを比べたら、4時間睡眠を続けたときに、ネガティブな感情を刺激する情報に対して反応しやすくなり、脳の中にある感情のコントロールをしている部分の働きも弱くなっていたことが分かりました。最近、気持ちが沈みやすくなったり、イライラしやすくなったりしている人がいたら、睡眠不足が関係しているかもしれません。一度自分の生活を振り返ってみてください。

そして、夏休みになると、自由な時間が増えるので、どうしても生活リズムが乱れやすくなります。明日は休みだから、少しぐらい夜ふかししても大丈夫と、睡眠不足の生活を続けていると、心と身体の調子をくずしかねません。休み中でも、朝はいつも通りの時間に起きてしっかり朝日を浴びる、昼間涼しい時間に身体を動かす、夜は寝る2時間前までにはスマホ、タブレット、ゲームなど明るい光を浴びるものはやめて優しい光の中で過ごし寝る準備をするなどを心がけて、良い睡眠をとるようにしましょう。

●7月開室予定●

月	火	水	木	金	土	日
12	13	14	15	16	17	18
○	○	○				
19	20	21	22	23	24	25
○	○					
26	27	28	29	30	31	

●9月開室予定●

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
		○		◎		
6	7	8	9	10	11	12
○	○			◎○		
13	14	15	16	17	18	19
○	○	○				
20	21	22	23	24	25	26
	○	○		◎		
27	28	29				
○	○	○				

◎…中里スクールカウンセラー ○…中島相談員