



**保健目標 ・手洗いと換気で感染症を  
予防しよう** 春日部南中学校保健室  
令和6年1月

**日中の集中力を高める睡眠の効果**

**★睡眠の役割★**

体の回復と成長	免疫のコントロール
脳の記憶の整理と定着	免疫力の向上
	精神の安定

中学生は成長期。体と心の成長が著しい今、睡眠が足りない生活を  
するのはもったいない！ 7~8時間以上、寝ていますか？

12月に流行したインフルエンザも、新学期には一人の感染者もなく3学期が始まりました。5周年行事に参加する生徒たちの表情は、明るい笑顔が多く、バルーンリリースで空に風船が飛んでいくのを見る生徒たちの目には、青天に色とりどりの風船が写り、みんなの希望をのせて空高く昇っていきました。希望に満ちた3学期の始まりです。

今年みなさんにはどんな「芽」が出るでしょうか。  
「芽出たい」1年となりますように

睡眠には、心身を休ませ、脳や体を成長させる重要な働きがあります。夜はぐっすりと眠り、朝はスッキリと目覚められる「良質な睡眠」をとるには、規則正しい生活を心がけましょう。**10代には、7~8時間の睡眠が必要**です。午前中に眠くなってしまふ人は、十分な睡眠がとれていない状態。1日の時間の使い方を見直してみましょう。

眠る前にリラックスして過激な運動を避け、手足が温かくなるように熱を逃がして体温を下げる → スムースな睡眠へ

**★睡眠不足が続くと脳の働きも低下する★**

前頭葉 ...人の脳で最も発達している部分。思考を深め、感情をコントロールし、知性的な働きをする。

- ・イライラする
- ・集中力の低下
- ・記憶、学習能力の低下
- ・理解力やひらめき力の低下
- ・人の気持ちを推し量る能力の低下

十分寝ていない → 脳に影響を与える  
↓  
脳の大部分を占める前頭葉の働きが低下  
↓  
学業成績が悪くなる、イライラする人の気持ちを推し量る能力の低下  
日常でのストレスを抱えやすい

**★快眠の条件★**

- 目が覚めしていないこと
- 体温がスムーズに下がること

眠る基準  
→ リラックスした状態

手足から熱を出す  
→ 体温が下がる  
→ 眠る

**ぐっすり眠るための6つのヒント**

- ①朝、目覚めたら朝日を浴びる
- ②朝食をしっかり食べる
- ③外で運動をする
- ④眠気を感じるときは10分ほど仮眠する
- ⑤就寝1~2時間前までに入浴をする
- ⑥就寝1時間前には明かりを調整し、ゆったりと過ごす  
※夕方以降は仮眠しない  
※昼休みなどに机に伏せて目を閉じるだけでもOK