



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

脳の記憶の整理と定着

食欲のコントロール

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？

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。

★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

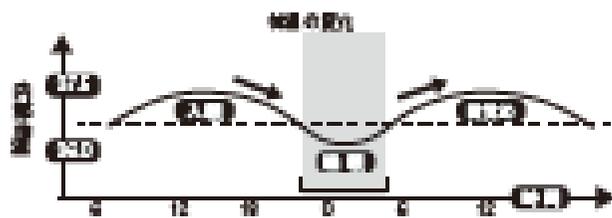
12月に流行したインフルエンザも、新学期には一人の感染者もなく3学期が始まりました。5周年行事に参加する生徒たちの表情は、明るい笑顔が多く、バルーンリリースで空に風船が飛んでいくのを見る生徒たちの目には、青天に色とりどりの風船が写り、みんなの希望をのせて空高く昇っていきました。希望に満ちた3学期の始まりです。

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

眠る前にリラックスして過激な
手足が温かくなる → 熱
を外に逃がして体温が下がる → スムースな睡眠へ

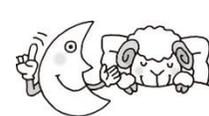
★快眠の条件★

- ① 目が開きにくいこと
- ② 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 眠気を感じる時は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