

# ほっとする(け)んこっだより

令和3年4月  
熊野東中保健室

## ～睡眠教育講習会～

4月8日、新入生を対象に睡眠教育講習会を実施しました。広島大学より講師をお招きし、睡眠の大切さについてクイズをしながら話をさせていただきました。

### みなさんはいつも何時に就寝していますか??

保健室で体調不良を訴えた生徒に問診をすると・・・日付の変わる0時前後に就寝する生徒が多くいました。就寝するまでの時間に、スマホでYouTube視聴やライン、ライン通話、ゲームをしている生徒が多く、次いで、塾などの習い事があがりました。理由は様々ですが、遅くまで起きている人が多いようです。これを読んで、「僕もだ」「私のことかも」を思ったあなたは生活を変えるチャンスです。

勉強も部活動も全力で頑張るために、自分の睡眠について考えてみましょう。

### 今日からしっかり・ぐっすり眠るためのコツ

#### 睡眠改善のための3つのポイント

生活習慣の改善は、睡眠薬に勝る睡眠改善効果をもつ

- 睡眠に関する正しい知識の習得
- 気持ちよく眠るために重要な生活習慣の獲得
- 睡眠環境の調整

### 睡眠は学業成績とも関連

睡眠時間	国語	算数
<5時間	55	55
5時間	65	68
6時間	68	72
7時間	72	75
8時間	75	78
9時間	75	78
10時間	68	70

しっかり眠ることによって、脳が目覚めた状態で授業を受けられる

7～8時間の睡眠が最も良い!

### 上手なスマホとの付き合い方

- ☑ スマホ、TV、Youtube、ゲームは1日2時間以内!  
→ 寝る時刻の遅れ、寝つき困難、日中の疲労感
- ☑ スマホやタブレットの照明をオレンジ系にして使用する  
→ iPhone や iPadには機能が搭載
- ☑ 青色光を遮断するPCメガネを着用する

スマホ・ゲームは1日2時間以内

脳とこころを、覚醒モードから休息モードに切り替える工夫が大切!

### 眠れない時こそ、遅寝・早起き

眠れない時こそ、実践してほしい4つのポイント

- ① 眠くなったときだけ寝床に入る
- ② 寝床は眠るためだけに利用する
- ③ 入床から15分経過しても眠れないときは寝床から出る  
※寝床で悩み事、嫌なことを考え続けない
- ④ 毎朝、同じ時間に起床する(布団から体を起こす)

眠れない時は部屋を少し暗くして寝床から出る。考え事はしない

### 一夜のポイント

部屋を薄暗く!! PC・スマホは短めに!! ぬるめのお風呂

就寝前のリラックスと睡眠への脳の準備が大切

### まとめ

- ☑ 充分な長さの睡眠時間を規則正しく確保する  
→ 心身健康の増進や記憶、やる気に大切
- ☑ 毎朝同じ時間に起床し、太陽光で体内時計にスイッチオン!  
食事・運動も大切!
- ☑ お昼寝は15時まで! 夕方以降は起きておく!!  
→ 夕方以降の居眠りが夜の睡眠を悪化させる
- ☑ 就寝前のリラックスと睡眠への脳の準備が大切  
→ 夜は、脳と身体、こころを休息モードに!! スマホのやりすぎ

7～8時間の睡眠を確保し、毎朝同じ時間に起きる。就寝前はリラックスして、心を休息モードに