

ほけんだより



鹿野中学校
保健室
令和5年5月



新学期が始まって1ヶ月、新しい学年になれてきたころでしょう。しかし、季節の移り変わるこの(季節の)時期は緊張がほぐれて、疲れの出やすいときでもあります。

”5月病”と言って、新しい環境の中で知らず知らずのうちに疲れがたまり、心と体に色々な不調が出てくることがあります。(正式な病名ではありません。) 疲れをためないために、しっかりと睡眠をとりましょう。

保健行事：5 / 1 1 (木) 尿検査 全生徒【容器配付 1 0 日 (水)】

睡眠のとり方を再確認してみよう！



夜更かしすると、翌朝眠かったり休日にいつまでも寝ていたりしてしまいます！
そして夜は眠くならないので、また夜更かし…のスパイラルに。
睡眠のとり方を見直してみましょう。

質のよい睡眠のために～朝の光と夜の光～

私たちの体には、睡眠などの生体リズムを管理する「体内時計」があり、そのはたらきで朝になると目が覚め、夜になると眠くなります。また、体内時計は目から入る光によって調節されますが、朝の光は体内時計を進め、夜の光は遅らせます。

「朝にスッキリと目覚めるには、カーテンを開けて光を浴びるといい」と聞いたことがあるでしょう。睡眠の質を高めるには、そのように朝の光を浴びるだけでなく、夜の光を避けることも重要です。では、夜の光とは？ 例えば…



▲夜遅くまで塾など
明るい場所で勉強する



▲深夜営業のスーパーや
コンビニに行く



▲寝る直前までスマホや
パソコンを使う

睡眠のリズムをくずさないためには、22時以降は明るい環境を避けたほうがよいとされています。帰宅後は部屋の照明を少し暗めにして過ごす、ふとんに入ってからのスマホ使用を控えるなど、自分でできる工夫をしてみてください。