

ほけんだより



鹿野中学校
保健室
令和6年5月



新学期が始まって1ヶ月、新しい学年に慣れてきたころでしょう。しかし、季節の移り変わるこ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、しっかり睡眠をとりましょう。

保健行事：5 / 9（木）内科検診

23（木）尿検査回収日 ※容器は22日に配付

睡眠のとり方を再確認してみよう！



夜更かししていない？

寝坊していない？

寝だめしていない？

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よう。

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。