

## 6/26(月)～6/30(金) 第1回 元気UP週間

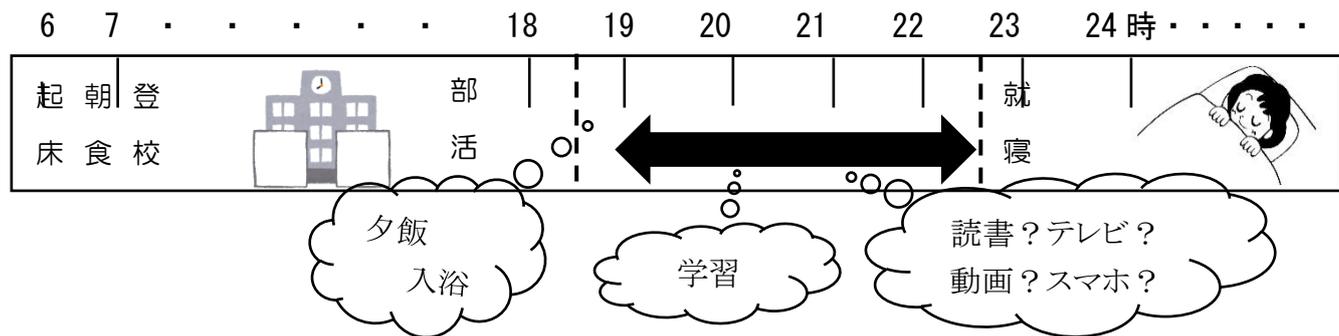
### 元気UP週間中の目標を決めよう！

中学生の毎日はとても忙しいですね。部活動や習いごとを終えて家に帰ってご飯を食べて、お風呂に入り勉強もして、テレビや動画も見たいしゲームもしたい・・・、時間がいくらあっても足りません。

でも、そんな毎日でもみなさんにとって大切な「睡眠時間」は、けずらずに確保してください。睡眠をしっかりとると、体調がいい、目覚めがいい、翌日眠くならない等、実感できると思います。年3回の元気UP週間を、生活リズムを見直し改善するきっかけにしてほしいと思います。

### 睡眠時間を確保するためのタイムスケジュールを考えよう

22時～23時には布団に入るとして、帰宅してから寝るまでは3時間半～4時間半ほどです。



■限られた時間のなかで、優先順位を決めて、「やらなければならないこと」「やりたいこと」のバランスを考えながら、「元気UP週間」のスケジュールを立てましょう。習い事がある人は2パターン書けるといいですね。

### <メディアと上手に付き合おう>

#### 1日2時間メディアを利用すると・・・

- 1週間で・・・14時間
- 1か月で・・・60時間(2.5日)
- 1年で・・・730時間(30.4日)



1日2時間使用したとすると、1年のうちの丸々1か月はメディアを使用し続けている計算になります。中学校3年間では、なんと3か月に！

#### 依存症のサイン

- 授業中もネットやゲームのことで頭がいっぱい
- ネットやゲームをしていないとイライラ
- 長時間ネットやゲームをしないと満足できない
- 約束をしてもネットやゲームの時間を守れない



メディアに費やす時間で他に何ができると思いますか？

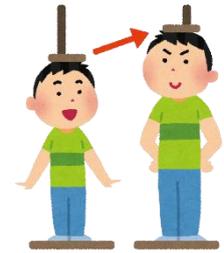
# こんなにすごい睡眠パワー

## 睡眠～身体の発育と記憶力UP!の必要条件～

### 寝る子は育つ

○寝ている間に「成長ホルモン」がたくさん出ます。

➡ 背を伸ばすだけではなく、体の補修をしたり、免疫力を高めたりします。



### 寝る子は記憶力UP



○新しいことを記憶する「海馬」は、睡眠中に育ちます。よく眠る子の海馬の大きさは、10%も大きいそうです。

➡ 寝ている間に、海馬に蓄えた知識をシャッフルし、必要なものを残し、必要ないものを捨てます。睡眠が足りないと記憶の定着が悪くなります。

### 寝る子は体が元気

○朝になると目を覚まし、夜になると眠くなるリズムを作りだしているのが「体内時計」です。

➡ 体内時計が乱れると、

- ・エネルギーを作る量が減り、すぐ疲れる、持久力がなくなるなど、活動することがおっくうになってしまいます。
- ・自律神経が乱れ、ふらつき、気分不良、頭痛等、さまざまな症状が現れます。



### 寝る子は心も元気

○睡眠が足りていないと、前頭葉（人間らしい脳）の血流が低下し、脳の働きを抑制します。

➡ その結果、

- ・感情をコントロールすることが難しくなり、気持ちが落ち込みやすくなったりイライラしやすくなったり、注意力が低下したりします。



◎エンゼルスの大谷翔平選手の大活躍のカギは、「睡眠力」と言われるように、少年時代から睡眠に大きなこだわりがあったそうです。インタビューで大切にしているものを問われて、

「睡眠ですね。今はトレーニングした日は10時ですとか10時半に寝ます。1時間、2時間死ぬ気で頑張ったトレーニングの成果が返ってくる割合をなるべくその日のうちに100%にしたいという感じですね。」と答えています。日々の肉体的な負担が非常に大きいため「寝れば寝るだけいい」とも答えています。心身のパフォーマンスを最大限に発揮する睡眠のとり方は、真似したいところですね。



