

第2回元気UP週間が始まります！

<10月2日(月)～10月6日(金)>

第1回に引き続き、一人一人が「就寝時刻・起床時刻・メディア利用時間とマイルール」について目標を立てます。大切なポイントは、「就寝時刻から逆算した時間の使い方」です。家族に目標を宣言して取り組みましょう！

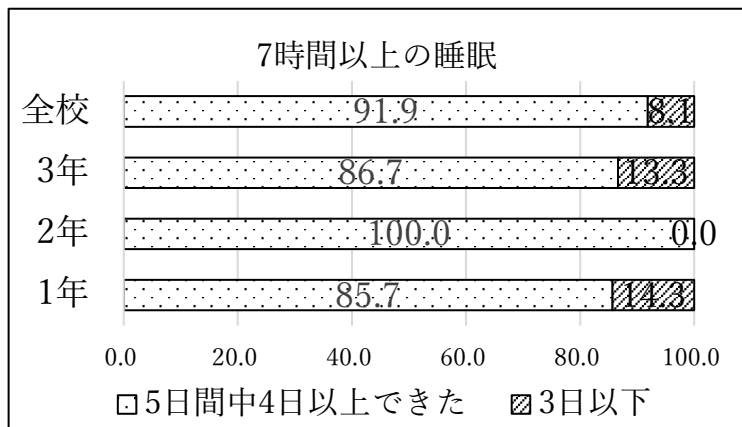
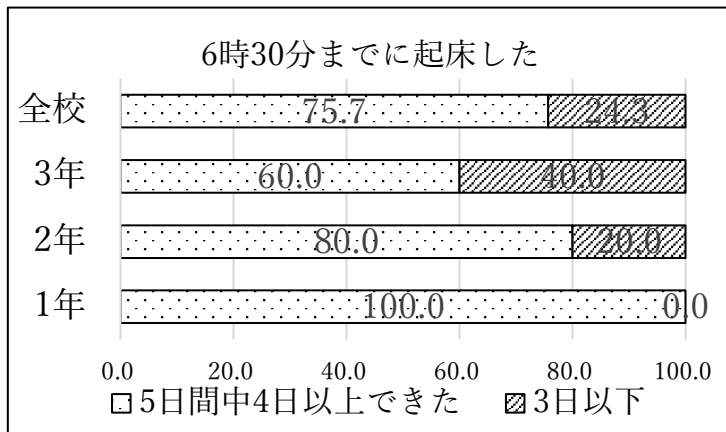
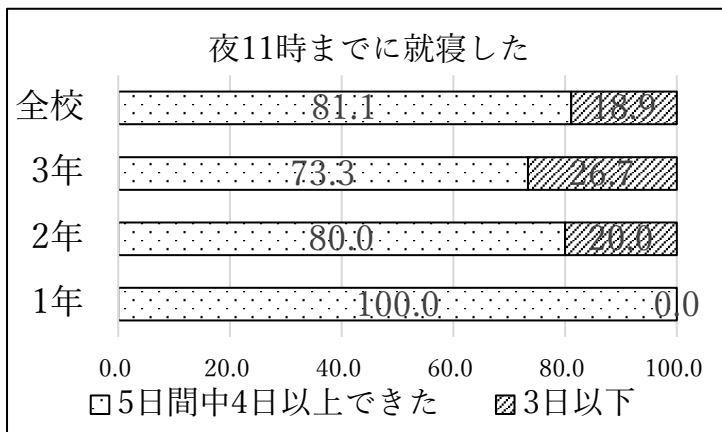


中学生には、最低でも7～8時間の睡眠が必要だと言われています。

育ち盛りの時期である中学生には、大人よりも長い睡眠が必要なのです。

自分で決めた就寝時刻までに布団に入るためには、「何となく過ぎていく時間」や「スマホなどのメディアに費やす時間」がどのくらいあるのか把握して、自分で時間をコントロールすることが大切です。

<第1回元気UP週間の結果>



学年が上がるにつれて、就寝時刻も起床時刻も遅くなっていることがわかります。

7時間以上の睡眠がとれていない人は1・3年生に多いという結果でした。1年生は起床が早く、3年生は就寝が遅いという傾向がみられます。

元気UP週間中は、11時までの就寝、6時30分までの起床で7時間以上の睡眠を確保する生活を送りましょう。体調の変化がわかると思います。

よい睡眠のための生活習慣

■に隠された言葉は何だと思えますか？正解は保健室前の掲示物にあります。

- 一、生活習慣を整えて体内時計のリズムを保つ。
- 二、朝は■■■■を浴び、朝食をとる。
- 三、仮眠・昼寝をしすぎない。(午後3時までには20分以内)
- 四、適度な■■■■を習慣づける。
- 五、■■■■は早めに入る。
- 六、夜食は控える、遅い時間の食事は2回に分けるなどの工夫をする。
- 七、眠りに入りやすくする環境を整える。(オレンジ色の照明、夕食後はカフェインを控える)
- 八、布団の中で■■■■・■■■■はしない。
- 九、早寝早起きで必要な睡眠時間を確保する。
- 十、■■■■と■■■■の睡眠リズムをずらしすぎない。



<睡眠クイズ> 睡眠に関する正しい知識は、将来にわたる健康のための欠かせないアイテムです。

眠っているときのあなたの体は？

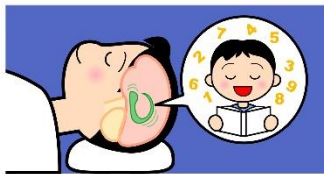
- ①電源オフで、完全休養
- ②メンテナンスに忙しい



実は、みなさんの体の中では、昼間とは別の仕事が行われています。それは体や脳のメンテナンス。深い眠りに入ると成長ホルモンが分泌されます。身長を伸ばしたり、筋肉や骨、内臓などの細胞や、血管や脳の神経の修復をしたりします。睡眠不足で体調が悪くなるのは、これができないためです。

効率のよい勉強法は？

- ①徹夜で勉強する。
- ②集中して勉強して、しっかり寝る。



睡眠中、脳は「休養の時間」と「記憶を整理して定着させる時間」を使い分けています。だから勉強した後には眠ると脳は記憶を整理して定着させてくれます。また、脳が定着するのは勉強の記憶に限りません。今日一日経験したことや運動でつかんだコツなどもしっかり記憶。それだけでなくいやだった記憶を整理して消去するなどの感情の整理もしてくれています。

気持ちのいい眠気のためには？

- ①眠くなくても、早めに布団に入る。
- ②朝、太陽の光を浴びる。



朝、太陽の光が目から入ると、脳は体に活動するように指令を出します。そして体内時計によって、その約15時間後に、眠気を連れてくるメラトニンが分泌されます。メラトニンは光が消えるとたくさん分泌され、気持ちのいい眠りのスイッチが入ります。