

ほけんだより

令和5年12月22日
八丈町立三根学園富士中学校

No. 9



しっかり寝よう

楽しいイベントが多い冬休み。

よく寝て生活リズムを崩さないようにしよう。

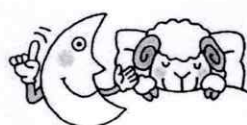
しっかり寝るコツ

適度な運動

寝る時間・起きる時間を一定にする

朝起きたら太陽の光を浴びる

寝る前にスマホやゲームをしない



ぐっすり眠るための6つのヒント

ヒント1 起きる時間は休みの日でもできるだけいつも通りに
第1歩となる起床時間は目覚ましをかけて一定に。

ヒント2 カーテンを開けて日の光を浴びよう
脳と体は、太陽の光を浴びると睡眠モードから目覚めのモードに切り替わりやすくなります。

ヒント3 朝ごはんを食べるのも意外と大切
夜、眠りやすくなるために日中元気に活動するエネルギー補給は重要です。



ヒント4 エナジードリンクやコーヒーはほどほどに
カフェインは体外に出るまでに時間がかかり、眠れなくなりがち。利尿作用で夜、起きる原因にも。

ヒント5 眠る前ギリギリまでスマホ・ゲームはNG
光の刺激で脳や体が睡眠モードに切り替わりません。部屋を暗くするのもコツ。

ヒント6 就寝時間は決めておこう
起きる時間から逆算して、自分に必要な睡眠時間を確保しよう。

冬休みを元気に過ごすには睡眠リズム!

睡眠には心の問題や体の問題など色々なことが影響しています。

心配ごとがある人は保健室で話を聞きましょう!!



睡眠ホルモンの仕組み

みなさんの脳からは、色々なホルモンが分泌されています。睡眠を促すメラトニンもその1つ。メラトニンは明るい光によって分泌が止まるので、朝にたっぷり太陽の光を浴びると、翌朝目が覚めるのですが、逆に夜遅くまで明るい光を浴びていると量が少なくなると睡眠に悪い影響が出てしまいます。