

# ほけんだよ！



令和3年11月1日  
揖保川中学校保健室

季節外れの暑さが続いていましたが、10月中旬より急に気温が下がりました。寒暖差が激しく、体調を崩しやすい季節ですが、みなさん元気ですか？だんだんと日も短くなり、冬が近づいてきていることを感じます。保健室も、大慌てで冬用の毛布や布団、それらのカバーを干したり、洗濯したりして寒さに備えました。

## 忙しいのはわかるけど…寝てほしい！

体調不良で保健室を利用する人に、何時に寝て何時に起きたかを聞くのですが、多くの人が0時を過ぎてから寝たと答えます。部活動や課題、習い事、塾などなど。中学生が忙しいのはわかります。わかるんだけど、でも、しっかり寝てほしい!!ゲームやスマホの時間が睡眠時間を奪っている人はいませんか？しっかり眠って、気持ちよく目覚め、すっきりした気持ちで学校へ来てほしいな。いつもそう思っています。



毎日しっかり眠っていますか？

### 睡眠は脳の休養

全ての動物は寝なければ、生きていけません。睡眠は疲労回復、特に脳の疲労回復に重要なものです。脳は、呼吸・脈拍・体温・ホルモン※分泌・血液循環など、生きるために絶対に必要なはたらきを調節するととても大切なところ。だから、「生命維持体」と呼ばれています。その生命維持体である脳が疲れると、下記のような様々な問題が起こります。

※血液とともに体内を循環し、特定の組織の機能に一定の変化を与える物質の総称

#### 【学力への問題】

・記憶力低下 判断力の低下 集中力の低下 学習意欲の低下 → **睡眠は覚えた知識を定着させる**

#### 【身体面への問題】

・起きようとするが起きられない 頭痛 腹痛 肥満 肌荒れ 免疫力の低下 → **睡眠は身体を大きく強くする**

#### 【こころの問題】

・無気力 無関心 自分に自信を持ってない 攻撃的 自己中心的 → **睡眠で心を休ませ、優しい気持ちや挑戦する気持ちが持てる**

成績を上げたい！勉強を頑張りたい！部活を頑張りたい！大きくなりたい！（身長を測りに来る人がたくさんいますね）毎日元気に楽しく過ごしたい！そんなふうに思っているでしょう？頑張りたいことがたくさんある皆さんが、睡眠時間を削って「頑張ること」を優先させていると、体調を崩したり、学校や習い事へ行くことがしんどく感じるようになってしまいます。「**頑張ること**」と、「**自分を大切にすること（睡眠）**」の両立をめざしてほしいです。

### 睡眠目標 8時間以上の睡眠

7時に起きるなら、遅くても23時には寝る  
6時に起きるなら、遅くても22時には寝る

もちろん、無理な日もあると思います。  
でも、可能な日は心がけてみてほしいなあ。  
ちなみに、1年生は9時間睡眠がベストです。



※「みんなく」ハンドブック 三池輝久 監修/木田哲生 編集 参照

これからまた、睡眠について書きますね。今回は、睡眠が成長期の皆さんにとって、とても大切だということを伝えたいと思いました。ご家庭でも、ご協力よろしくお願ひします。



冷気が入り込むため窓を開けづらい季節ですが、空気が乾燥し、飛沫が飛びやすくなることや、季節性インフルエンザの流行する時期でもあるので、換気を徹底しましょう。

○常時換気が可能なとき → 廊下側と窓側を対角に開ける  
(窓を開ける幅は10~20センチ)

○常時換気が難しいとき → 30分に1回以上 数分程度窓を全開にする  
(少なくとも休み時間ごとに、窓を全開にする)

