

ほけんだより



令和4年 9月 6日
揖保川中学校保健室



2学期スタート! しっかり眠って体内時計を整えよう

2学期が始まりました。5日から、体育大会の練習も始まっています。夏休み中、夜遅くまで起きていた人は、毎朝すっきり目覚められていますか？脳の中にある「体内時計」の働きで、毎日決まった時刻に人間に必要な様々な物質が分泌され、血圧、体温調節などを行い、体のリズムがつくられるのですが、夜更かしを続けてしまって体内時計がずれると、朝になっても、体内時計は夜の状態が続き、起きたくても起きられなくなってしまいます。

夜更かしをせず、スムーズに寝るために・・・

その① 寝る前にスマホ・タブレット・ゲーム・テレビを使わない

眠れない原因 ワースト1

寝る前に、スマホやタブレット、ゲーム、テレビの画面を見ると脳を刺激し、目がさえます。

画面からでるブルーライトは、目に見える光の中で一番エネルギーが強く、眠りを邪魔します。

また、眼の網膜に直接届きダメージを与えます。



その② 日中は適度に運動

昼間の活動(運動)をすることで、体が適度に疲れ、眠気ホルモン(メラトニン)が出やすくなります。

その③ ぬるめの湯で入浴し、リラックス

寝る直前に42度以上の高温の入浴を行うと、体温を上昇させすぎて、入眠が妨げられるので注意しましょう。

その④ 寝る直前の食事を避ける

食事と体内時計は密接な関係にあります。習い事などで難しい日もあると思いますが、できるだけ同じ時刻に食事をすると、体内時計が安定した睡眠を助けてくれます。

その⑤ 寝る前のカフェインをとらない

寝る前3~4時間以内のカフェイン摂取は眠りにくくしたり、睡眠を浅くする可能性があるので控えましょう。また、カフェインには利尿作用もあり、夜中に尿意で目が覚める原因にもなります。コーヒー・緑茶・紅茶・栄養ドリンク・健康ドリンクなどにカフェインが多く含まれています。

その⑥ 朝起きたらカーテンを開け、日光を取り入れる

朝日を浴びると体内時計が、「活動」モードに切り替わります。



そして、朝日を浴びてから14~15時間後に眠りをうながす眠気ホルモン(メラトニン)が出ます。



しっかり眠って、毎朝すっきり目覚めよう



体育大会を成功させよう！！

- つめは伸びていませんか
- 靴のサイズはあっていますか
- 体調はどうですか
- 朝食抜き・睡眠不足は厳禁です
- 多めの水分と汗ふきタオルを持参してね



健康診断の結果、治療受診勧告書をもらった人、夏休み中に病院へいきましたか？
用紙が手元にある人は、提出してくださいね。用紙がない人は、口頭でも構いませんので、保健室までお知らせください。

