

保健だより



2月の保健目標 健康で安全な環境について考えよう

令和2年2月14日
武生第五中学校 保健室

やっと雪が降ったと思ったらすぐにとけてしまいましたね。雪かきをしなくていいからラッキー！と思いつつも、なんだか少し寂しい感じもします。学校ではインフルエンザや花粉症、風邪などで体調を崩す人も多くなっています。期末テストも迫ってきて、忙しい毎日ですが、家ではしっかり睡眠をとり、3食バランスよく食べて身体と心をゆっくり休めてくださいね。

睡眠しっかりとれていますか？

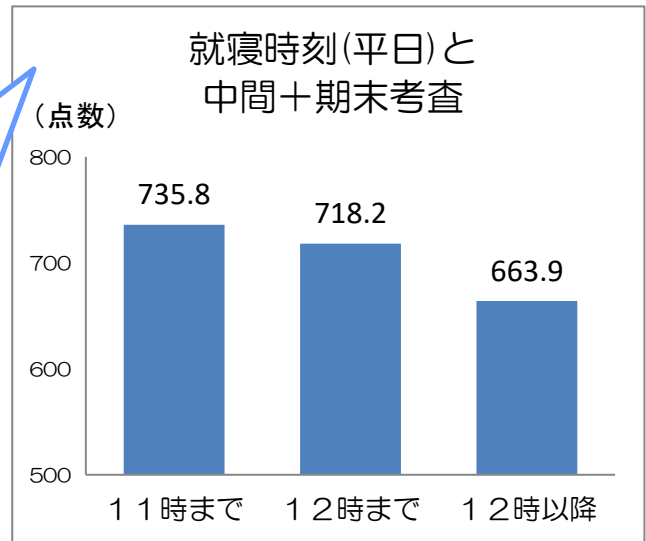


年齢	限界最短睡眠時間	望ましい睡眠時間
6～13歳	7～8時間	9～11時間
14～17歳	7時間	8～10時間
18～25歳	6時間	7～9時間
26～64歳	6時間	7～9時間

中学生が毎日学習・部活動をこなして健康であるためには、最低 7～8 時間の睡眠が必要です。就寝時刻は10時が理想ですが、遅くても11時までには寝ましょう。

これは、越前市内のある中学校の生徒の「平日の就寝時刻」と「中間・期末考査」の結果をかけたグラフです。

見てわかるように、早く寝る生徒ほどテストの点数が高いということがわかります。テスト前は夜遅くまで勉強しないと…と思う人もいるかもしれませんが、そうとは限りません。勉強は早めに済ませ、早寝早起きをするからこそ点数アップへの近道なのです！！



太陽の光で身体も脳も スイッチ・オン！



ヒトの身体には体内時計があります。朝、太陽の光が目から入ると、脳は身体に「活動せよ！」という指令を送ります。1日を気持ちよく始めるためには、朝の光を浴びて、体内時計をリセットすることが大切なのです。そしてその指令を受けた約15時間後に「メラトニン」という眠気を連れてくるホルモンが分泌される…という仕組みになっています。例えば、朝7時に起きて太陽の光を浴びれば、夜10時にはメラトニンの分泌が始まり、だんだんと眠くなっていきます。この時に布団に入ると、気持ちよく眠れて、いい睡眠リズムが出来上がります。

しかし！！今の時代にはこのいい睡眠リズムを壊してしまうものが、みなさんの身近にあるのです…そう！スマホやゲームです。スマホやゲームは太陽に近いブルーライトという強い光で、メラトニンの分泌を邪魔してしまいます。体内時計が明るい光で「まだ昼間かも…」と勘違いしてしまいます。寝る準備に入ったら、スマホは触らず、身体と目をゆっくり休めてくださいね。

