

# 保健だより - 睡眠は大切！！ -

令和2年9月11日  
三木市立三木中学校  
保健室 臨時号

9月になって10日が経ちました。暑さで寝苦しかった夜も、最近は少し冷えてきましたね。ところで皆さん、睡眠はしっかりとれていますか？ 人生の“約3分の1”私たちは寝ています。睡眠は私たちの健康生活に不可欠なのです。特に皆さんは、身体も心も成長する大事な時期です。輝かしい青春を過ごすためにも、睡眠は大切にしましょう。

疲労回復 肥満防止 ストレス解消 成長 記憶の定着 など

## 睡眠の役割

### 睡眠が不足すると？

- ・体調不良（頭痛・腹痛・体がだるい・気分が悪い... 等々）
- ・肌質が悪くなる（ニキビができやすい・肌荒れ・顔色悪い）
- ・太りやすくなる（食欲をコントロールするホルモンの分泌が不十分になるため）



### ゲームやパソコン、やりすぎていませんか？

「ゲームやパソコンって、楽しい!」。つい夢中になってしまう人もいるかもしれません。でも、あまり長い時間やりすぎると、体やところにさまざまな問題がおこる可能性があります。たとえば、下のようないことが心配されています。

#### 目が悪くなる

長い時間、画面を見つめていると、目が痛くなったり、視力が悪くなったりする



#### 体力がおちる、運動能力がきたえられない

じっと座ったままで体を動かさないの  
で、体力がつかない。体もきたえられないので、走ったり、とんだり、投げたりする力がなかなか伸びなくなる



#### 眠りのリズムや質が悪くなる

寝る前までゲームやパソコンをしていると、脳が興奮して眠りにくくなる



#### コミュニケーション脳力（人となかよく

つきあっていく力）が育ちにくい  
親子で話をしたり、友だちと遊んだりする時間が少なくなって、人となかよくつきあっていく力が育ちにくい



#### 危ないことに巻き込まれる

インターネット上の情報には、子どもにとってよくないものやうそなどもいっぱい！ 事件に巻き込まれる場合もある

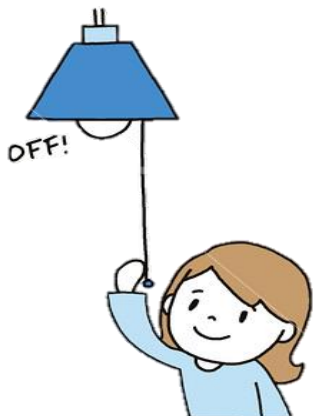


スマホやタブレットも同様！！

# ぐっすり眠るために、次のことに気を付けてみよう！

## ☆お風呂に入って体を温める

→シャワーだけじゃなくて、しっかり湯船に浸かろう！



## ☆部屋を暗くして寝る or 間接照明にする

→暗い光や間接照明は眠気を誘うよ！

## ☆寝る直前までテレビやゲーム、携帯を見るのは控える

→画面から出る“ブルーライト”は良質な睡眠を妨げる。



### 眠りの不思議のマメ知識

#### 動物の睡眠時間

動物の睡眠時間には違いがあります。たとえば、ナマケモノという動物は20時間、ネコやハムスターは14時間、ウシやヤギは3時間ほどです。キリンやゾウなど草を食べる動物は、体を保つためにたくさんの草を食べなければならないし、また眠っている間に襲われる心配もあるので、睡眠時間はとても短いようです。逆に、ライオンなどの肉を食べる動物は、栄養たっぷりの肉を食べているので、長く寝ることができるようです。



#### 動物の睡眠時間の例

20時間	フタユビナマケモノ
16時間	ホッキョクジリス
14時間	ネコ、ハムスター（ゴールデンハムスター）
12時間	ホッキョクギツネ、ゴリラ、アライグマ
9時間	チンパンジー
8時間	ヒト、ウサギ、ブタ
6時間	ハイイロアザラシ
3時間	ウシ、ヤギ、ソウ、ヒツジ
2時間	ノロジカ、ウマ

（出典：井上昌次郎『睡眠』化学同人より）

よい睡眠でよい学校生活を！😊