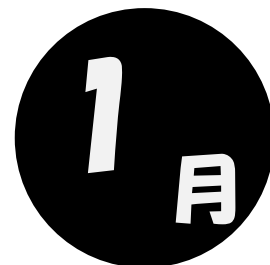




# ほけんだより



川口市立元郷中学校 保健室 令和8年1月19日(月)

## 今年もよろしくお願いします！

3学期が始まりました。本格的に冬の気候となり、寒さ・乾燥が厳しい毎日ですね。人間にとってはツライ気候も、インフルエンザなどのウイルスにとっては活発に動きやすい気候になります。3年生は受験で大事な時期、1・2年生も一年間のまとめの3学期ですので、健康第一で乗り切りましょう！

## 中学生は「夜型」生活になりがち？！

- 朝はすっきり起きていますか？
- 夜は決めた時間に寝ることができていますか？
- 授業中、眠ってしまうことはありませんか？

できていない人は  
夜型生活になって  
いるのかも！



中学生の理想とする睡眠時間は、**8～10時間**とされています。しかし、実際のところ7時間も眠れていない中学生が多くいるというのが現状で、日本人は学生の頃から睡眠不足のようです。

実は、自分だけではない！

### 【中学生が睡眠不足に陥る要因】

①塾や習い事などで日中の活動時間が長く、単純に就寝時間が後ろにズれる。 ⇒「昨日塾だったから帰ったのが22時くらい」などよく聞きます。	②土日に夜更かし＆朝寝坊でさらに体内時計がズれる。 ⇒寝だめは逆効果で、土日の生活リズムのズレが週明けの起床に影響します。	③スマホやゲームの時間が長くなり、ブルーライトの影響を受ける。 ⇒もう寝る時間なのに明るい画面を見続けていると脳が勘違いして眠くならないそうです。	④生理機能の変化で体内時計のリズムが夜型にズれてしまう。 ⇒思春期に入ると眠気を誘うホルモンが分泌されるタイミングが遅くなるそうです。
--	--	--	--

しかし、社会時間(学校や仕事の始まる時間など)は変わらないため、体内時計を調整する必要がある！

### 【睡眠のススメ】

まずは起きる！朝日を浴びる！朝食を食べる！  
休日も平日も起きる時間は同じくらいに！  
30分間を超える昼寝をしない！

まずは1～2週間続けてみよう。

「寝る子は育つ」よく寝ると、成長ホルモンにより体の成長が促され、記憶が整理され、疲れが取れ、ストレスが軽減し、集中力が増し、良いことづくし♪



ズれてしまった体内時計も、毎朝同じ時間に太陽の光を浴びることで調整されます。また、朝食を食べることで胃腸の時計も動き出します。

土日の朝、起きられないのは睡眠不足である証拠です。

長く寝てしまう分(例えば、平日7時起きだが土日は9時起き⇒2時間×2日分=4時間の睡眠不足)を7日間で割る

⇒毎日約30分程度早く寝るようにすると睡眠不足が解消する計算になります。

昼寝が必要なほど眠気がある場合は、睡眠不足である証拠です。

夜、寝る時間を少し早めることで解消しましょう。



## 眠ろうとしても眠れないときはどうしたらいい？

「寝ないといけないから10時には布団に入るけど、なかなか眠れない」

寝つきの悪さに悩む人も多くいると思います。体内時計を整え、夜になったら自然と眠くなることが理想ですが、眠ることをコントロールするのは大変ですよね。困ったときは、いくつか試してみてください。

### ①刺激物を避け、眠る前には自分なりのリラックス法

- ・夕方以降にカフェインを含むものを飲まないようにする（緑茶、コーヒー、エナドリなど）
- ・軽い読書、音楽、ぬるめの入浴、好きな香り、軽いストレッチ

### ②寝る時間にこだわりすぎない

- ・眠ろう！とする意気込みが頭を冴えさせているのかも

### ③光を上手に使う

- ・夜は明るすぎない照明にする
- ・スマホやゲーム、テレビの光は頭を冴えさせるので、寝る1時間前には終わりにする

### ④寝つけない・眠りが浅いときは、気持ちを切り替えて、むしろ早起きをする

- ・明日、早く眠れるように早く起きて活動する

### ⑤激しいイビキ、足のピクつき・むずむず感、十分眠っても日中支障が出るくらい眠い場合

- ・専門医に相談しましょう



## 眠る前のリラックス法

### ●横になっておへそに手をおき、吐く息をながーくする深呼吸

照明を少し暗くして仰向けに寝て、おへそあたりに優しく手をおきます。まずはゆっくり体の中の息を吐ききり、鼻からゆっくり息を吸います。お腹がふくらむを感じたら、ふたたび口からさらにゆっくり長く息を吐ききります。

**ポイント** 吸うより吐く時間を長くすると心身がリラックスする。

今日一日のあれこれを考えるよりも、呼吸することに集中。



### ●足首をぐるぐる回してみる

リラックスした姿勢で布団に入り、足首をゆっくり大きく回してみます。右回り、左回り、それぞれ10回ほど続けます。足先の血行が良くなることで、体の中心部の熱が手足から放散されやすくなり、自然な眠気を誘います。



### ●「考えごと」を書き出してみる

心配ごとや明日のことが頭の中をぐるぐる回って眠れないときは、一度全部文字にして書き出して整理してみましょう。「頭の中から出す」という作業になるので、脳が少し安心して、休息モードに入りやすくなることがわかっています。

