

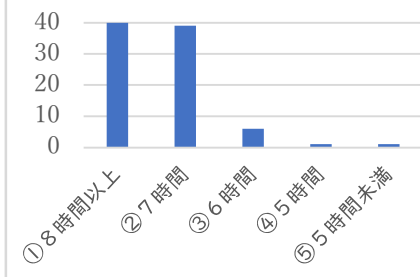


令和7年12月
七尾東部中学校保健室

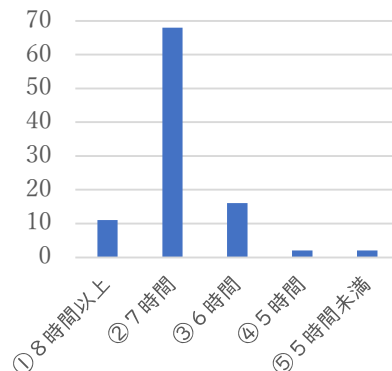
風邪が流行しています。規則正しい生活（睡眠、食事、活動）を心がけ、風邪に負けない体をつくるようにしましょう。生徒保健委員会で、睡眠時間を調査してみました。各クラスの結果は、保健委員がおたよりとして教室に掲示するので、ぜひ見てください。



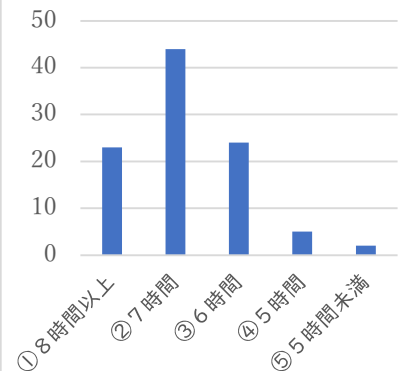
睡眠時間調査 1 年



睡眠時間調査 2 年



睡眠時間調査 3 年



なぜ睡眠が大切？

睡眠不足 がもたらす影響 ☆

睡眠不足の悪影響

イライラ
しやすくなる

集中力や記憶力
が下がる

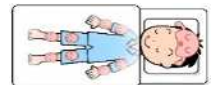
ストレスや不安を
感じやすくなる

スマホなどの電子機器の画面からは覚醒作用のあるブルーライトが出ています。つい動画を見てしまう人は、寝る30分前にはやめるルールを作るのがおすすめ。代わりにストレッチや読書をするのも、気持ちよく眠るためのコツです。しっかり眠って、元気にすごしましょう！



中学生に推奨される睡眠時間は、8～10 時間だと言われています（文部科学省より）
平均 8 時間以上睡眠をとっている人は、全体の 26% しかいませんでした。健康の為にも、自分の睡眠を見直してみましょう。

睡眠は、脳や体を休めるためにとても大事な時間です。寝ている間に、記憶が整理され、成長ホルモンが分泌されます。しっかり眠ることで、体も心も元気になります。



冬こそ日光を浴びよう！

私たちが「安心する」「楽しい」と感じるとき、幸せホルモンのセロトニンが働いています。このセロトニンは、睡眠のリズムを整えるメラトニンのもとにもなる、とても大切なもの。

冬は幸せホルモンが減る？！

冬になると気分が沈みがちになったり、眠りすぎてしまったりすることはありませんか？ セロトニンは日光を浴びると分泌が促されるので、日照時間が短くなる冬は十分に分泌されず、睡眠や感情のコントロールが上手いかななくなる可能性があります。



冬も幸せホルモンを出すコツ

1 日30分を目安に日光を意識的に浴びるようにしましょう。メラトニンが分泌されるまでには14～16時間ほどかかるので、睡眠の質を上げるには午前中に浴びるのがオススメです。

