



段々寒くなってきましたね。気温が下がって、夜眠りやすくなったのではないのでしょうか。みなさん、毎日ぐっすり眠れていますか？  
今回は、「睡眠の大切さ」「よく眠るコツ」について書いてみようと思います。

### 睡眠不足が続くとどうなるの？

勉強が頭に入らない  
集中力・判断力・注意力が低下する



病気にかかりやすくなる



食欲が増えて  
太りやすくなる



身長が伸びなくなる



イライラする  
元気が出ない  
ストレスが増える



### しっかり寝ると脳が成長するの？

- たくさん寝る子どもほど、脳の「海馬」の体積が大きいという報告があります。
- 「海馬」というのは、脳の内側(大脳辺縁系)にあって、「記憶」に関わります。
- 日中に勉強したことは、眠ることで記憶として「定着」します。

### 中学生はどれくらい寝たらいいの？

- 米国睡眠医学会が推奨する睡眠時間は、**中学生では「8～10時間」**です。
- みなさんの睡眠時間はどれくらいですか？

## 大事なのは早起き早寝!

### 休みの日にお昼頃まで寝てしまうことありませんか?

- ★ 人の体内時計は1日 25 時間に設定されています。何もしないと、誰でも1日1時間ずつ遅寝遅起きになってしまいます。
- ★ そこで私たちは朝に日光を浴びることで、体内時計を 24 時間に修正しているのです。
- ★ 土曜日も日曜日も朝に日光を浴びないと、月曜日の朝に起きづらくなって、さらに体内時計を修正するのに木曜日までかかってしまいます。
- ★ だから、休みの日でも朝に日光を浴びることが大切。どんなに遅くても、9 時前に起きて日光を浴びましょう。



### 大事なのは、「早起き早寝」です

- ★ 午後の昼寝は、前の夜の寝不足を補うのではなくて、その日の夜の睡眠の前借になってしまいます。
- ★ 昼寝をする場合は、午後の早い時間帯に、30 分以内にしましょう。
- ★ 休みの日に昼過ぎまで寝ていたら、夜早く眠れるわけがありません。
- ★ 大事なのは、「早起き早寝」です。早く起きた結果として、早く眠れるのです。

### 何も考えない状態を作りましょう

- ★ 眠る時に五感(視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚)の刺激が全くなくなると、脳が色々な記憶を思い出して、不安になったり、逆に楽しくなったりして、脳を興奮させて、眠れなくなってしまいます。



### 単調な刺激が効果的

- ★ 好きな音楽を聴くと、五感が刺激されるので、記憶の扉が開いて脳が興奮するのを防ぐことができます。
- ★ そして、その音楽が単調だったり、心地よい刺激になると、その刺激自体が気にならなくなって、いつの間にか眠れるようになります。
- ★ 単調な呼吸のリズムに集中することも、記憶の扉を閉めるのに役立ちますよ。



### スクールカウンセラーは

火曜日の13:30~17:30に来ています。

小さなことでも気軽に相談に来てくださいね。待っています!

★保護者の皆さまもどうぞお気軽にご利用ください★

<11月の来校日> 19日、26日

<12月の来校日> 3日、10日、17日

<1月の来校日> 7日、14日、21日

相談したいことがある人は山崎先生までお知らせください。

学校電話番号 076-241-8404

