

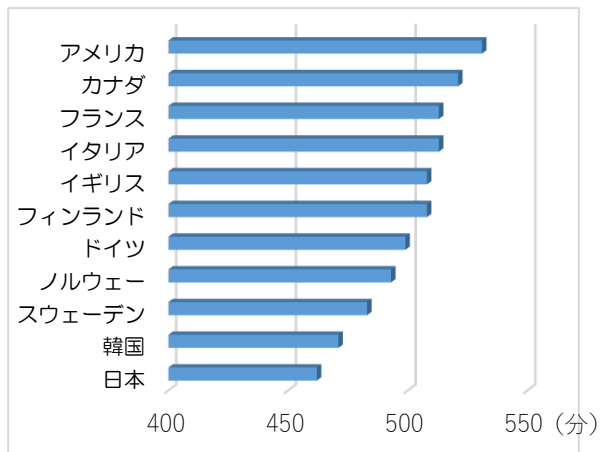
ほけんだより 12

令和7年12月18日
播磨福崎高等学校
福崎高等学校
保健室

睡眠は十分とれていますか？

朝はすっきりと起きられていますか？

右のグラフは世界各国の平均睡眠時間を示しています。日本人の平均睡眠時間はOECD加盟国の中で最下位です。高校生年齢の理想的な睡眠時間は8～10時間とされています。足りていないなと思う人は、自分の睡眠を見直してみてください。



厚生労働省 HP データより作成

そして、冬休みも健康に過ごしましょう！

睡眠のすごい効果

- ・体の回復と成長
- ・脳の記憶の整理と定着
- ・免疫力のアップ
- ・食欲のコントロール
- ・精神の安定

睡眠不足が及ぼす悪影響

脳の思考や感情をコントロールしている前頭葉は、睡眠不足によって働きが低下します。



- ・記憶力や学習能力が低下する
- ・集中力が低下する



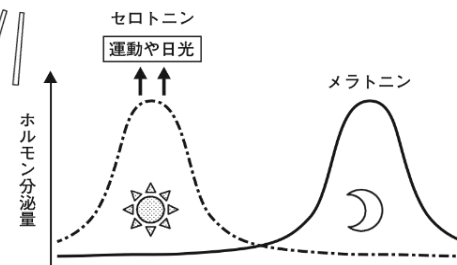
- ・イライラしやすくなる
- ・人の気持ちを考える能力が低下する

良質な睡眠につながる過ごし方 3つのポイント

① 日中、外で運動する

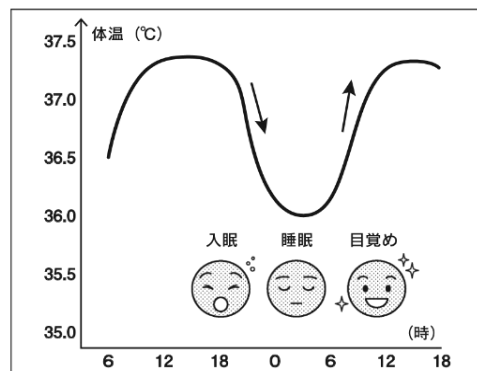
運動によって起こる適度な疲労が、深い眠りにつながり、睡眠の質を高めます。

日中、外の光を浴びて運動することで、セロトニンが分泌されます。

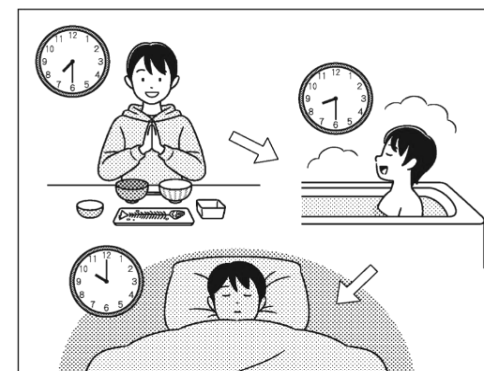


セロトニンは眠りを誘うホルモン「メラトニン」の材料になります。

② 食事と入浴を早く済ませる



夜から体温が下がっていくことで眠気を感じ、朝に向けて体温が上がることで目覚めます。



体温が上がる食事や入浴は、就寝2時間前までに済ませるようにしましょう。

③ 就寝前は静かに過ごす



就寝1時間前には、デジタル機器などの使用をできるだけ控えて、ゆったりとした気持ちで、静かに過ごしましょう。



デジタル機器などの明るい光や、にぎやかな動画や音楽の視聴などは、脳を覚醒させてスムーズな入眠を妨げてしまいます。