



平成30年12月21日
浪江中学校保健室
No.10

人は眠らないとどうなるの？

夜更かしをして「早く寝なさい」と怒られたことはないかな？でも、なぜ眠らないといけないんだろう。1964年、アメリカの高校生が「人が眠らないとどうなるか？」という実験に挑戦して、11日間眠らなかった記録があります。少年は、眠らない日が続くにつれてイライラしたり、落ち込んだりと、感情がコントロールできなくなったり、考えたり、記憶する力が低下したり、幻を見るようになりました。脳は、体の中で最もエネルギーを使うところです。休ませない（眠らない）で使い続けると、壊れてしまいます。寝不足でぼーっとするのは、脳が十分に休めていないサインですね。



冬休み「自立に向けて・・・」について

今年も、昨年度と同様、「自立に向けて」を準備しました。

就寝時刻、起床時刻を守る、朝ごはんを食べる、歯をみがく、どれも健康な生活を送るために必要なことです。冬休み中、自分の生活を振り返り、規則正しい生活で過ごしましょう。

記入の仕方

- ① 記録は毎日行いましょう。
- ② 最終日に、それぞれの〇の合計を記入し、反省と今後気をつけたいことを記入しましょう。
- ③ 自分の記入が終わったら、保護者に見て頂き、メッセージを書いてもらってください。
- ④ 提出日は1月8日（火）始業式です。

さあ、自分の将来のために、「自立に向けて・・・」準備をしましょう！

性に関する指導を実施しました。

講師の吉岡利恵先生です



今回は、思春期におこる体と心の変化、異性との関わり方について、お話を聞いていただきました。それを感じたこと、考えたことは違うと思いますが、話を聞いて素直に感じた気持を忘れないでくださいね。

みんなの感想

- ★僕たちの学校には女子がないので、高校へ行ったときに、異性のことをしっかり考えないとと思った。
- ★性に関する指導は、少し難しかった。でも、病気があることがわかった。
- ★異性との関係でどのように触れるのか教えてもらったので、高校に入学したら気をつけてふれあっていきたいと思った。
- ★男女の交際では、男性と女性が思っていることが違うというのがわかった。僕はもし交際をするときには、自分の気持ちと相手の気持ちを考えて間違った行動をしないで交際したい。

学校保健委員会を開催しました

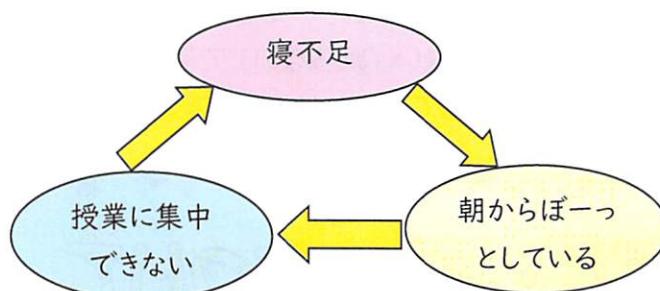
学校保健委員会とは、みんなの健康課題や改善に向けて話し合いを行う会のことです。学校薬剤師の佐藤先生にもお越しいただき、睡眠と生活習慣についての話し合いをしました。

みんなの生活の課題は?(アンケートより)

- 寝る時間が遅い
- 朝ごはんを食べない日がある
- 授業中に寝てしまうことがある・疲れやすい



寝不足の時の生活サイクル



こんな生活を続けたまま、受験当日を迎えたたら…

- ・受験会場でぼーっとしてしまうことはないだろうか?
- ・集中して試験ができるだろうか?
- ・試験中に寝てしまわないだろうか?
- ・当日だけできれば!という考えて、本当にできるのだろうか…?



睡眠の質を下げてしまう行動

寝る直前までのゲームやテレビ

寝る直前まで、脳を使っていると、脳が覚醒してしまい、質の良い睡眠を取ることができない。

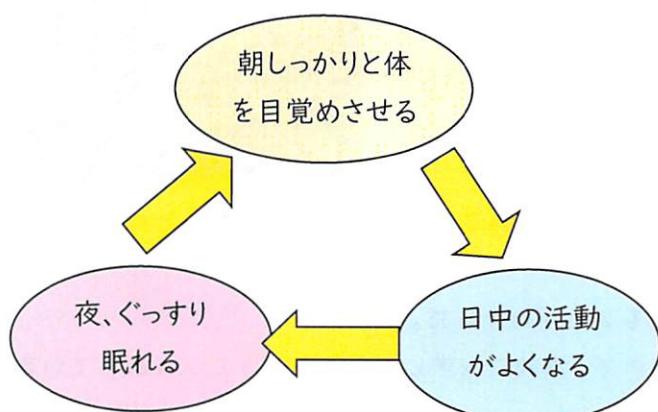


夜食を食べる

夜食を食べることで、胃腸が働き出てしまい、睡眠の質が下がってしまう。



生活リズムを改善するためのポイントは、朝にあった!



朝起きてからのポイントは「光と体温」

光:起床後、日光を浴びることで、メラトニン(眠くなるホルモン)が減少し、体が目覚める。

*起床後→カーテンを開ける・日光を浴びる

体温の変化:体の表面の体温(表面体温)と体の中の体温(深部体温)に注目!

表面体温: 上がると眠くなるので、下げる。

*起床後→裸足で床を歩く、水で顔を洗う

深部体温: 下がると眠くなるので、上げる

*起床後→朝食を食べる(温かい味噌汁やスープも)

