



7月に入り、気温、湿度、ともに高い日が続いていますが、体調は大丈夫ですか？最近、体調不良を訴えて保健室にくる人が、増加傾向にあります。特に、休み明けの月曜日に多く、欠席も多いようです。

休み明けに体調をくずしやすいという人は、休日の過ごし方を振り返ってみましょう。睡眠、食事、家や外での過ごし方・・・、見直せるところはないですか？

7月は1年の折り返し地点でもあります。半年間を振り返り、これからの過ごし方を考えたり、新しい目標を立ててみてはいかがでしょうか。

☀️日中の集中力を高める睡眠の効果☀️

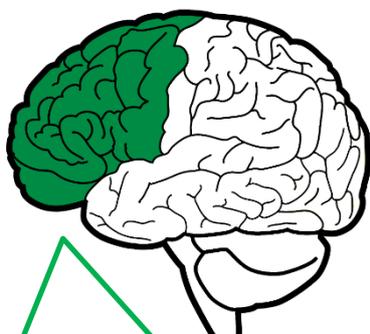
睡眠には心身を休養させ、脳や体を成長させる重要な働きがあります。夜はぐっすりと眠り、朝はすっきりと目覚められる「良質な睡眠」をとるためには、規則正しい生活を送ることが大切です。

みなさんは何時間の睡眠を確保できていますか？中学生に必要な睡眠時間は8～10時間といわれています。日中に存分に力を発揮するためにも、睡眠時間が確保できていない場合は、1日のスケジュールを見直してみましょう。

🌙睡眠の役割☆



睡眠不足が続くと脳の働きも低下する!?



前頭葉

人の脳で最も発達している部分。思考を深め、感情をコントロールし、知性的な働きをする。

- ・イライラする
- ・集中力の低下
- ・記憶、学習能力の低下
- ・推理力やひらめき力の低下
- ・人の気持ちなどを推し量る能力の低下

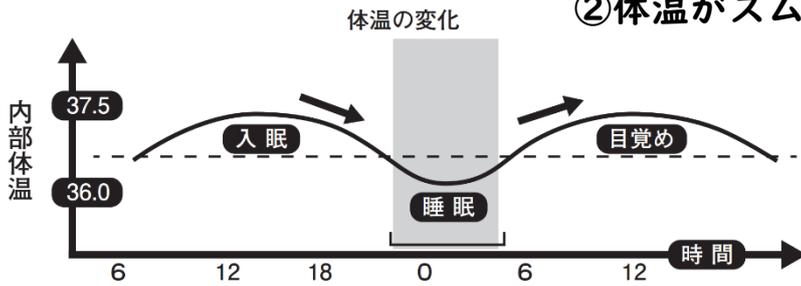


睡眠時間が不足していると脳にも影響を与えます。特に脳の大部分を占める前頭葉の働きが低下すると、学業成績が悪くなるだけでなく、日常でもストレスを抱えやすくなります。

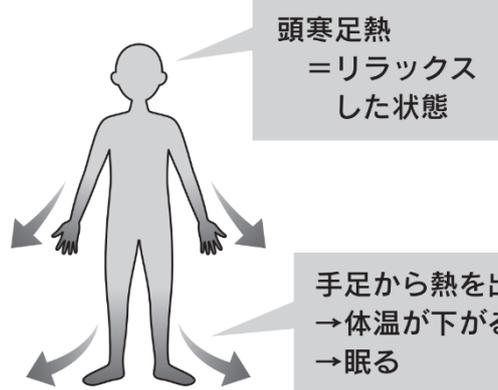
◇ 快眠の条件 ◇

①脳が興奮していないこと

②体温がスムーズに下がること



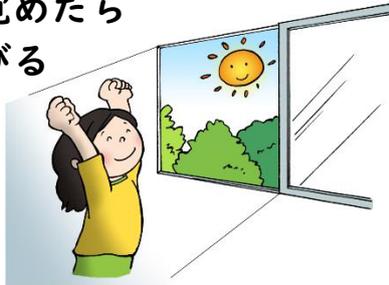
眠る前にリラックスして過ごすと、手足があたたかくなり（頭寒足熱）、熱を外に出して体温が下がります。体温がスムーズに下がることで眠りに入りやすくなります。



◎ 質の良い睡眠につながる1日の過ごし方 ◎

①朝、目が覚めたら

朝日をあびる



②朝食を

しっかり食べる



③外で運動をする



④眠気を感じる時は、10分ほど仮眠する

注意

夕方以降は
仮眠しない

昼休みなどに机に
伏せて目を閉じる
だけでもOK



⑤就寝1~2時間前までに入浴する



⑥就寝1時間前には明かりを調節し、
ゆったりとした気持ちで過ごす



⑦平日と休日の起床時間は
2時間以上ずらさない

