

# 8月 ほけんだより

令和5年8月25日  
島本町立第一中学校保健室

きょう にかつき はじ なたやす ちゅう すいみん しよくじ うんどう せいかつしゅうかん かんが す  
今日から二学期が始まります。夏休み中、睡眠・食事・運動など生活習慣を考えて過ごすことができましたか。睡眠の質や食事のバランスも大切ですが、就寝・起床・食事の“時間”など1日の生活のリズムづくりが重要です。まずは、自分の“睡眠”を確認し、整えていきましょう。

## 睡眠のウン？ホント？

日本の学生は  
世界一睡眠時間が短い  
ってホント？

ホント



日本人の平均睡眠時間は約7.4時間。8時間以上の国が多い中、日本は世界一短いことで有名。小学生から高校生の「夜ふかし」の時間も世界一長いのだとか…。

睡眠不足は 酔っぱらい と  
同じ状態ってホント？

ホント



4時間睡眠を数日続けると、脳の機能は酔っぱらっている時と同じくらいまで下がるそう。授業に集中したり、スポーツでのケガを防ぐためにも、十分な睡眠を。

いびきをかいている時は  
ぐっすり眠っているって  
ホント？

ウソ



マンガなどでよく「ぐおー」といびきをかいて眠っている表現がありますが、「呼吸がしづらいから、いびきをかく」のです。ぐっすり眠れているとは言えません。

昼寝 をすると  
夜眠れなくなるってホント？

ウソ



15時頃までの30分程度の昼寝なら大丈夫。眠気が解消して頭もスッキリ！ただし、夕方以降に1時間以上昼寝をすると、夜の眠りに悪影響が。基本は夜にぐっすり眠ること。

寝だめ は  
意味がないってホント？

ホント



週末に平日よりも3時間以上多く寝ていたら、睡眠不足かも。長く眠るのではなく、早めに眠る生活リズムを維持して、睡眠の質を上げることが意識してみましょう。

睡眠不足だと  
太りやすくなるって  
ホント？

ホント



寝不足の状態を2日間続けると、食欲を高めるホルモンの分泌が活発に。油っこい食べ物が欲しくなったり、食べ過ぎたりしがちなので、寝不足を解消する方法を考えましょう。

## 睡眠で大切な4つのポイント

ベストな睡眠時間を  
知ろう

長 く眠ればオールOK！  
…というわけではありません。  
睡眠時間は「8時間」が目安で  
すが、個人差があります。「昼  
間に眠くならない」のがベスト  
な睡眠時間です。

体内時計を  
意識しよう

夜 ふかしも、朝遅くまで寝  
ているのも、体内時計を狂わせ  
ます。大切なのは、朝起きてす  
ぐに太陽光を浴びること。体内  
時計がリセットされ、約14時間  
後に自然と眠くなります。

昼寝を  
取り入れよう

昼 間に眠くなるのは睡眠不  
足のサイン。短時間の昼寝は眠  
気を解消し、体や脳をリフレッ  
シュさせます。集中できない時  
などは、思い切って昼寝してみ  
るといいかも。

いつもと違う睡眠には  
要注意！

い びきはうまく呼吸できて  
いないサインで、病気が隠れて  
いる可能性も。他にも、熟睡感  
がない、寝つけないなど、いつ  
もと違う状態が続いていれば、  
早めに病院で相談しましょう。