

# ほけんだより

1月の保健目標『十分な睡眠を心がけた生活を送ろう』

令和7年1月24日  
新潟市立白根北中学校  
No.11 保健室

今年初めての保健だよりです。みなさんは今年の目標を立てましたか？私は毎年目標を立てようと思うのですが、気が付くと10月くらいになっているので、今年こそは！と目標を立てました。できるかどうか不安ですが、とりあえず挑戦してみようと思います。

どんな目標を達成するにも普段の積み重ねが大切です。そして何をするにも健康な心と体が必要です。今年1年、ケガや事故、病気に気を付けて過ごしましょう。

みなさんの毎日が元気で充実した日々になるよう応援しています。



## 受験やテスト勉強で集中力や記憶力を上げるために



### 夜食は消化の良いものを

お菓子やカップラーメン等は、カロリーも高く消化に時間がかかるため、太りやすくなったり、睡眠を妨げたりするので気を付けましょう。



### 適度に休憩する

休憩には脳の疲れを軽くし、集中力を回復する効果があります。休憩をして質の高い学習をしましょう。



### しっかり寝て記憶の整理

勉強して脳の中に入った情報は、睡眠中に整理されて記憶として定着します。睡眠を削って勉強すればいいわけではないので、しっかり睡眠はとりましょう。



### 部屋の換気をする

部屋の換気をしないと二酸化炭素が増えて、学習効率下がると言われています。1時間に1回程度、部屋の換気をしましょう。



### 体調が悪い時は休む

体調が悪い時に無理をして勉強をしても効率上がりません。気持ちは焦るかもしれませんが、まずは体調を回復させましょう。

2025年  
巳年  
ぐっすり眠って  
元気な1年を

あけましておめでとうございます。2025年は巳年、干支はヘビです。干支のヘビは縁起の良い動物で、脱皮をすることから「復活と再生」を表すとされています。



「復活と再生」というと大げさなイメージがありますが、みなさんの毎日の中でも行われています。それが睡眠。

睡眠中、体の中では成長ホルモンというホ

ルモンが分泌されます。成長ホルモンは、遊んだり勉強したりして疲れた体と脳を元気にさせ（再生）、次の日にまたたくさん活動できる（復活）ようにしてくれます。

成長ホルモンの分泌にはぐっすり眠ることが大切。1年を元気に過ごすためにも、毎日しっかり睡眠をとってくださいね。



# 思っている以上に、睡眠は大切！



「睡眠が大切っていうのはわかってる」「寝た方がいいのはわかっているけど、動画が見たいし、ゲームをしたい」という人は少なくないと思います。睡眠には心と体を回復させる働きがあります。最近では良い睡眠のための飲料や商品などもあり、今、睡眠は健康のためにとても注目されています。しっかりと眠ることで体と脳が休み、メンタルの回復にもつながります。



## 睡眠の効果

睡眠の役割は、「心と体のメンテナンス」です。私たちは眠っている間、体の中では体や自律神経系などの不具合を修復して、翌日の活動に備えています。そして心身に様々な効果をもたらしてくれます。

### 【疲労回復】

睡眠中に分泌される成長ホルモンは成長を促すだけでなく、細胞のダメージを修復し、疲労物質の排出を促します。

### 【自律神経の調整】

睡眠が不足すると交感神経優位の状態が長くなり、思考力の低下を引き起こしたり、不安感や抑うつ感などを起こしやすくなります。

### 【記憶の定着】

睡眠中に大切な情報は、記憶として定着・保持されます。嫌な感情や体験を不要な記憶として整理する働きもあります。

### 【肥満防止】

十分な睡眠がとれると太りにくくなります。食欲を抑えて代謝を促すレプチンという物質を分泌させます。

### 【美肌効果】

成長ホルモンが肌の修復や新陳代謝を促します。深い睡眠の時間が長いほど成長ホルモンが分泌され、肌にも良い影響を与えるとされています。

## 睡眠不足だと…ストレスに弱くなる！

ストレスを感じているとき、体内ではストレスと戦う大切なホルモン、コルチゾールが分泌されています。ところがコルチゾールが分泌されている状態が続くと、自律神経のバランスが崩れて集中力が低下したり、イライラしやすくなるだけでなく、脳で記憶に関わる海馬という部位が縮こまって、抑うつや不眠の症状などにつながるともいわれています。睡眠不足もコルチゾールの分泌を促してしまうため、コルチゾールが多く分泌されてしまい、ますますストレスに耐える力が弱くなり、悪循環になってしまいます。



## 良い眠りのためには

- 毎日同じ時間に起きる。
- 朝は起きてすぐに光を浴びて、空も見る。
- 昼寝は上手にする（10～30分以内）。
- 規則正しい食事をする。
- カフェイン（モンスターエナジーも）は夕方から控える。
- ぬるめのお風呂でリラックスする。
- 夜、明るい光を浴びない。スマホの使用は控える。
- 眠くなったら布団に入る。
- 運動は寝る3時間前に、30分程度の軽いものにする。
- 体温が下がるときが入眠しやすい。