

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8年1月14日
新潟市立白根北中学校
No.11 保健室

みなさん、冬休みはどうでしたか？気持ちよく新年を迎えられたでしょうか。長い休みが明けたばかりでまだ頭がボーッとしている…そんな人もいます。規則正しい生活を送り、少しずつ通常モードに戻していきましょう。また、インフルエンザ等の感染症もこれから本格的な流行期とも言われています。3年生は、来週には私立高校の受験が始まり、再来週には定期テストがあります。「手洗い・うがい」「換気」「規則正しい生活」を心がけましょう。

受験やテスト勉強で集中力を高めるために

集中力が続かない原因はなに？

- 集中できない環境にいる：スマホが近くにあったり、部屋の温度が暑すぎたりしませんか？
- 気持ちが落ち込んでいる：心配なことがある時は身近な人に相談してみましょう。
- 生活習慣や食習慣が乱れている：睡眠不足やご飯なしは集中力が続きません。
- 長時間、同じことをしている：人は飽きる習性があるので、教科や場所を変えたりする工夫が必要です。



集中力を高める方法は？

- 遊ぶ時間と勉強時間のメリハリをつける
メリハリをつけずに勉強しても集中力が続かず、効率が悪くなってしまいます。
- 睡眠をよくとり、適度に運動する
集中力が途切れた時に15分程度の仮眠をとったり、散歩をしたりすると頭をスッキリさせる効果があります。
- タイマーを活用する
集中できる時間は45～90分と言われています。ダラダラと勉強するよりタイマーを使って時間を区切ったほうが疲れにくくなります。
- 糖분을補給する
勉強すると脳のエネルギーが消費されます。脳のエネルギーを補給するために果物などのブドウ糖を補給しましょう。
- 1つのことに取り組む
「〇時までは英語をやる」「今日は暗記をがんばる日」など何をやるか決めると集中して勉強しやすくなります。

参照：『ベネッセ「学習のギモン」＞集中力が続かない！集中力を維持する時間を効率的にコントロールする方法』

朝型に
チェンジ！

本番に強い自分になろう

睡眠時間を削って徹夜で勉強していませんか？夜型生活にはデメリットがたくさんあります。



！免疫力ダウン

睡眠不足は免疫力を下げ、体調を崩すリスクを高めます。

！定着力ダウン

記憶は寝ている間に整理されます。睡眠時間が短いと、折角勉強しても忘れてしまうかも。

！集中力ダウン

夜更かしした翌日は、ぼーっとしたり、居眠りしたりしやすくなります。

試験本番に強いのは「朝型生活」

試験は基本的に昼間に行われます。朝型生活を習慣化すれば、試験の時間帯に脳が活発に働く状態にできます。

本番で力を出し切るためにも、早寝早起きを心がけ、朝型の生活リズムに整えていきましょう。



睡眠のウン？ホント？

Q 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…。

Q 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。

Q 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ね。

Q 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。

Q 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を意識してみましょう。

Q 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。