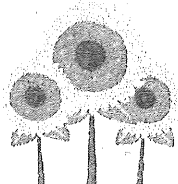


豊国中学校



# スクールカウンセラーだより

スクールカウンセラー 山口真依

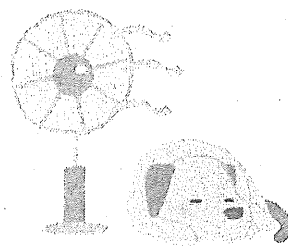


長かった夏休みが終わり、2学期が始まりました。まだまだ暑い日が続きますが、熱中症や感染症に気を付けながら過ごしていきましょう。

2学期は、体育競技会や合唱コンクールなどの行事が予定されています。無理なく、自分のペースを大切にしながら取り組んでいけるとよいですね。

夏休みなどの長期休業中は、ついつい朝寝坊や夜更かしをしてしまいがちです。2学期が始まって「朝起きるのがつらい」「寝ようと思ってもなかなか寝付けない」という人も少なくないかもしれませんね。

今回は、心の健康にもかわりの深い“睡眠”をテーマにお伝えしていきます。よい睡眠のヒントも紹介しますので、睡眠が整わないと感じている人、よい睡眠に興味のある人は、ぜひ参考にしてください。



## 睡眠の基本知識

☆**睡眠の役割** 睡眠の最も大切な役割として、脳や体を休ませ、回復させることで心身の健康を維持することが挙げられます。また、睡眠中、日中に記憶したことの整理（記憶する情報の取捨選択）が脳内で行われるため、学習面でも重要な役割を担っています。



☆**適切な睡眠時間** 一般的に、中高生に必要な睡眠時間は8～10時間程度だと言われています。しかし、多少の個人差があるため、寝起きや寝付きがスムーズで、日中に眠気が出ない程度の睡眠時間が目安となります。睡眠不足が続くと、日中の眠気や集中力の低下、意欲の低下などの心の不調、頭痛やめまい、免疫力の低下などの身体の不調につながります。



## やってみよう！睡眠○×クイズ！



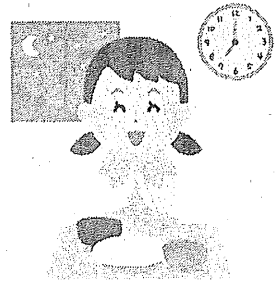
- Q1.空腹で起きてしまうといけないので、夕飯は寝る直前に食べた方がよい。○か×か
- Q2.昼食後に眠くなってしまったときは、15分程度の昼寝をしてもよい。○か×か
- Q3.日ごろの睡眠不足の解消のため、休日はどれだけ遅く起きてもよい。○か×か

答えは裏面にあります→

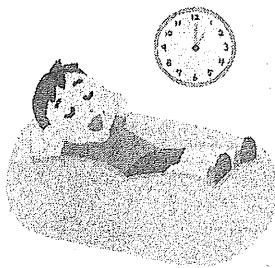
**Q1 の答え** × 寝る直前の食事は、深い睡眠が妨げられます。

食事後数時間は食物の消化のために胃腸の動きが活発になり、睡眠が浅くなる原因となります。就寝中にしっかりと体を休めるためにも、就寝の3時間前には夕食を済ませるのが理想的です。塾などで夕飯が遅くなってしまったり、夜間にどうしてもお腹が空いたりしてしまったときには、消化のよいもの、体が温かくなるものを選び、食べる量を少なめにすると、胃腸への負担が軽減されます。

その他、睡眠の質を高める生活習慣として、就寝の2時間前に入浴を済ませる、就寝の1時間前からスマホやゲームの使用は控える、就寝前の刺激物(カフェインなど)を避けることなどが挙げられます。



**Q2 の答え** ○ 短時間の昼寝は、頭をすっきりさせる効果があります。

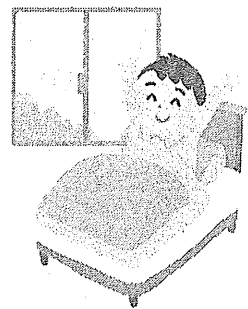



長時間の昼寝や夕方以降の昼寝は、夜間の睡眠に悪影響が出るのでおすすめしませんが、短時間の昼寝であれば、頭をすっきりさせ、その後の学習や作業の効率を高めることが分かっています。日中に眠気を感じたときには、昼食後から午後3時までの時間帯で、10~30分程度の昼寝をすることがおすすめです。30分より長くなると深い眠りに入ってしまう、寝起きが悪くなるため注意しましょう。

**Q3 の答え** × 起床時刻は、平日と休日で2時間以上ずれないようにしましょう。

人の体には、体内時計と呼ばれる仕組みが備わっており、日中は自然と活動的になり、夜になると眠くなります。生活リズムが安定していると体内時計も正常に働きますが、生活が不規則になると体内時計が乱れ、日中の眠気や集中力の低下、疲労感やいらいらといった不調や睡眠の質の低下につながります。最近の研究では、土日の起床時刻が平日より2時間以上ずれると、体内時計にもずれが生じ、先述のような不調が生じやすくなることが分かっています。

睡眠が不足していると感じる人は、起床を遅らせるよりも就寝を早めることをおすすめします。朝に太陽の光をしっかりと浴びることも、体内時計を整えることに繋がります。



 睡眠についてもっと知りたいという人は、気軽に SC に声をかけてくださいね。

保護者の皆様へ

心の相談室では、保護者の皆様からのご相談も受け付けております。お子様のことで心配なこと等がありましたら、遠慮なくご利用ください。お子様の健やかな成長のために、一緒に考えていきたいと思っております。詳しくは、豊国中学校(481-4191)までお問い合わせください。