

# ほけんだより 5月

もうすぐ中間テスト。新しい学年がスタートして初めての試験ですね。  
勉強しなきゃ!と寝る時間が遅くなっている人いませんか?睡眠不足は体調不良の原因になります。また、適切な睡眠をとることは実は試験前におしろ大切なことです。睡眠の大切さを改めて知り、元気に毎日過ごせるように心がけましょう!

睡眠についてのクイズです。  
全問正解できるかな?





## クイズ

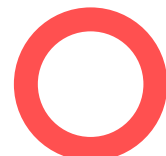







○? ×?

- Q1 平日に睡眠が足りなくても週末にたくさん寝ればいい
- Q2 帰宅後、夕方に仮眠をとると、夜の眠りの質が下がり寝不足につながる
- Q3 寝る前にスマホをみたりゲームをすると眠れなくなる
- Q4 寝る前に激しい運動をするとよく眠れる
- Q5 試験前日は眠らず遅くまで勉強したほうがいい
- Q6 睡眠時間を減らすとたくさんのことができてよい



## 答え

<p>Q1</p> 	<p>睡眠は必要な時間を毎日とる必要があり、まとめてとる・貯めることはできません。また、週末の朝遅くまで寝ていると体内時計のリズムが夜型化し、翌週前半の「時差ぼけ」状態を引き起こします。そのため授業に集中できずに成績が下がったり、肥満や病気のリスクが高くなったりします。</p> <p>⇒平日と土日で起床時刻や就寝時刻が大きく(2時間以上)ずれないようにして、体内時計のリズムを保ちましょう。</p> 
<p>Q2</p> 	<p>夕方に仮眠をとると就寝時刻が遅くなり、体内時計のリズムが夜型化するとともに、夜の眠りが浅くなり、結局睡眠不足をもたらします。その結果、翌日の日中に眠気が生じ、また夕方仮眠が必要になるという悪循環となります。</p> <p>⇒夕方に眠気があれば、夜は早めに寝て、翌朝勉強をするのも効果的です。</p> 

<p>Q3</p> 	<p>スマホやゲーム機などの液晶画面の光には、ブルーライトという青くて強い光が多く含まれているものもあります。夜に浴びると、睡眠を促すホルモンが出にくくなり、体内時計のリズムが後ろにずれて眠りにくくなります。</p> <p>⇒寝る前の1時間はスマホやゲームを控えましょう。</p> 
<p>Q4</p> 	<p>寝る前の激しい運動は、「休息モード」になっていた脳や身体を「活動モード」にしてしまい、体温や心拍、血圧などを上昇させます。その結果、なかなか眠れなくなり、快適な睡眠のためには逆効果です。</p> <p>⇒夕方までに適度に身体を動かすようにしましょう</p> 
<p>Q5</p> 	<p>睡眠にはレム睡眠とノンレム睡眠の2種類があり、寝ている間、交互に繰り返されています。寝て最初に現れるのは脳を休ませる深い眠りのノンレム睡眠です。次に身体を休ませ、修復する浅い眠りのレム睡眠が現れます。レム睡眠中は脳が記憶の整理や定着を行います。したがって、睡眠をしっかりすることで、脳を休ませて試験で本来の力を発揮できるようになるとともに、勉強した内容が頭に残るのです。</p> 
<p>Q6</p> 	<p>夜ふかして睡眠が不足し、体内時計のリズムが夜型化すると様々な不調がおこり、頭や身体が十分に働かなくなります。また、その状態が続くと疲れがたまりやすくなります。さらに、睡眠不足はやる気やイライラなど感情をコントロールする力や人の気持ちを理解する能力を低下させるほか、子供の脳の発達にも影響することが分かっています。</p> <p>⇒中学生は8~10時間程度の睡眠時間確保が理想です。</p> 

何問正解できましたか?

正しく睡眠について知り、元気いっぱいな毎日を過ごせることを祈っています!!

