



Health Letter



高中魂

元気に挨拶

元気に校歌

何事にも全力投球

仙台市立高砂中学校 R2.9.1

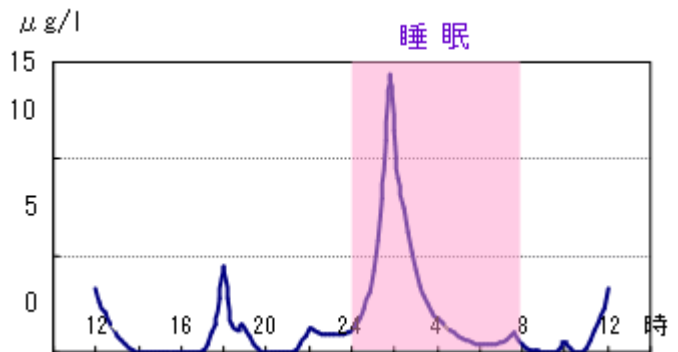
健康維持・成長発達にとって大切な睡眠～人はなぜ眠るのか？

1：脳と体に休息を与える：日中、緊張し集中して働く脳と体を休ませる。睡眠が少なくなると、体と脳は疲労回復できない。

2：記憶を整理して定着させる：学習したことの記憶を定着させる。記憶というと「学習した計算が身につく」という成績的なことをイメージしがちだが、「どう体を動かすか」という体育的なこともある。嫌な記憶を消去する。

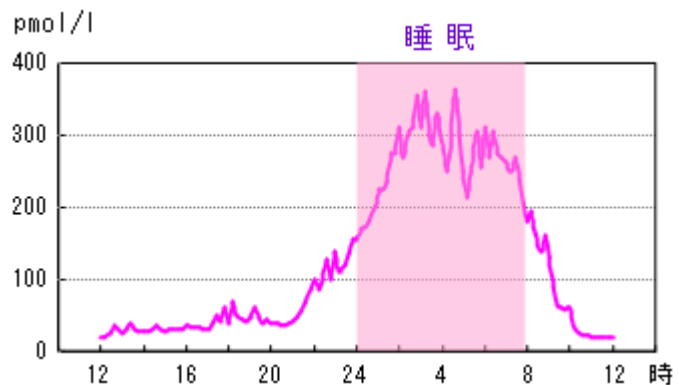
3：ホルモンバランスを調整する

① 成長ホルモン：細胞を再生・修復する新陳代謝の作用がある。骨を伸ばす、筋肉を増やす、痛んだ組織を修復する、脳を休ませたり、心身の疲れを回復させる働きがある。



(成長ホルモン分泌量の日内変動)

② メラトニン：起床時から約 15 時間後に分泌が増え、その1～2 時間後に眠くなる（夜暗くなると、脳の松果体という部分から分泌される。眠りを誘うとともに、全身の細胞に夜が来たことを教える）



(メラトニン分泌量の日内変動)

③ セロトニン：朝、太陽光に刺激によって分泌され始める。メラトニンの材料となるセロトニンが日中しっかり分泌されることで、睡眠・覚醒リズムが整う。

4：免疫力を上げて病気を遠ざける：睡眠が乱れていると、免疫が確立されず、病気にかかりやすく、治りにくい。睡眠が乱れるとアレルギーが悪化する。

5：脳の老廃物をとる：睡眠時にまとめて老廃物の除去が行われる。脳の老廃物がきちんと排出されないと、アルツハイマーなどの引き金になる可能性もある。

～量・質・リズムに問題はありませんか？～

量

昼間居眠りをしてしまうなら、睡眠時間が足りないのかもしれない。

質

起きた時に疲れがとれていない、何度も目が醒める場合など。

リズム

夜眠くならない、朝起きられない等。

良い睡眠のための工夫

- ・ 眠る1～2時間前から脳をリラックスさせる
（ブルーライトが多いスマホ画面を見ることは避ける）
- ・ ぬるめのお湯に、ゆっくりつかる（熱いお湯は避ける）
- ・ ゆったりと音楽を聴いたり本を読んだりする。
- ・ 軽めのストレッチ運動を行う（強い運動は避ける）
- ・ 部屋の明かりを暗くする（明るい昼光色の蛍光灯等は避ける）
- ・ カフェインを控える。



スッキリ目覚めるための工夫

- ・ 朝の光を浴びる
- ・ 軽いストレッチ運動を行う
- ・ 冷たい水で顔を洗う
- ・ 朝ご飯を食べる



寝だめは逆効果

休日に寝られるからと寝だめをするのは逆効果。睡眠不足（睡眠負債）は解消できず、平日と休日との睡眠時間がずれ過ぎて、「社会的時差ボケ」につながります。休日に2～3時間朝寝坊してしまうなら、平日に20～30分ずつ割り振ることをお勧めします。

