

保健だより

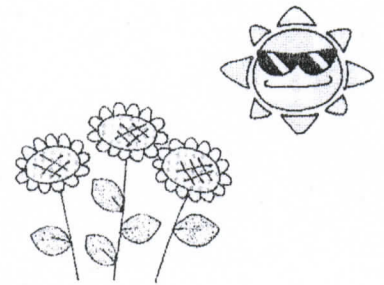
令和 元年 9月 3日 ～9月号～

練馬区立北町中学校 保健室

今月の保健目標

規則正しい生活をしよう

夏休みが終わり、2学期が始まりました。7月の涼しい夏とは違ってかわって厳しい残暑が続いています。生活リズムは乱れていませんか？夏休みモードの体を早めに学校モードに切り替えていきましょう！



睡眠取扱説明書～生活リズムが乱れている人に～

□ 毎日同じ時刻に起床

起床後に「太陽の光」を浴びると14～16時間後に眠気がきます。休日の起床・就寝時刻が2時間以上違うと、翌日の入眠時刻が遅くなり、次の日の起床がたつらくなります。時差ボケという状態です。

対策

夜、眠れなかったらといって寝坊しないでいつもと同じ時刻に起きるようにしよう！

対策

寝室のカーテンは遮光カーテンではなく自然な光が入るカーテンに。
日光は直接浴びなくても、窓際から1mくらいのところでも十分！

□ 朝は起床後すぐに光を浴びて、空を見る

太陽の青い光は、脳を目覚めさせ、体内時計をリセットさせます。夜の自然な眠気は、メラトニンという眠気のホルモンによって起こります。メラトニンは朝起きて「太陽の光」を浴びると14～16時間後に分泌されます。

□ 仮眠はするなら上手にする ～午後12時から3時までに15分前後がオススメ～

□ カフェインは夕方から控える ～コーヒー、紅茶、チョコ、栄養ドリンクなどに注意～

□ 夜明るい光を浴びすぎない

寝る前にスマホ、テレビ、PCなどの液晶画面から出るブルーライトを浴びていると、体に「夜が来たこと」を知らせてくれるホルモン「メラトニン」の分泌が阻害されて、

なかなか寝付けなくなります。

対策

- ・ベッドにスマホを持ち込まない
- ・ブルーライトカット機能（ナイトシフト）を利用する
- ・ブルーライトカット眼鏡を使用する

