

正しく理解している？

～睡眠のウソ/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？

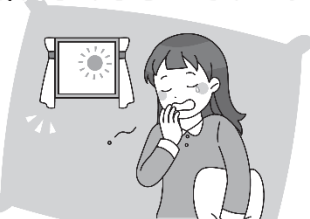
ウソ



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が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。



保健室にも、睡眠不足から体調不良になる生徒が来室することがあります。その時、たまに気になる発言を耳にすることがあります。それは、「平日は睡眠不足だったから休日にたくさん寝たので、寝不足ではないと思う」という、いわゆる「寝だめをしたので大丈夫」という内容です。寝だめについては、2019年にアメリカの研究チームによって、効果がないことが分かっています。逆に、寝だめをすることで体内時計が乱れることがあるので、寝不足を解消したいときは就寝時間を早めて、起床時間はずらさないようにしましょう。

最適な睡眠時間を
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」のが最適な睡眠時間です。

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。

あなたのユガミンは？

ユガミンとは、自分の気持ちを落ち込ませ、知らず知らずのうちにストレスを溜め込んでいく考え方のクセのことを言います。ユガミンは、あなたの心の中に必ず潜んでいるので、自分のユガミンの存在に気づくことがとても大切です。

自分のユガミンと上手に付き合っていくことができれば、悩みやストレスを感じた時に自分の考えが整理しやすくなり、考えの方の幅を広げることができますよ！

自分のユガミンにマルをしてみよう！

ユガミンは1つだけではなく、複数存在する場合があります。



私は3つもありました…。

ジープン

よくない出来事が起こると、自分に関係なくても、自分のせいだと考えるのが、得意なユガミン。



ベッキー

自分や他人に対して「〇〇すべき」「〇〇でなければならない」とルールに縛って考えることが得意なユガミン。



ラベラー

物事や人を「〇〇である」と、悪い方に決めつけて、ラベルを張り、一度貼ったらはがさないユガミン。



シロクロン

物事を「白か黒か」で割り切り、完全でなければダメだと思わせるのが得意なユガミン。



ジャンパー

確かな理由もないのに、悲観的な思いつきを信じ込んでしまうことが、得意なユガミン。



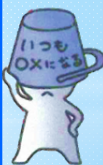
マクミニ

自分の短所や失敗を、実際より大きめに考えて、反対に自分の長所や成功を、実際より小さくとらえることが、得意なユガミン。



パンカー

小さな出来事をもとにして、すべての出来事が、同じような結果になると、一般化し過ぎるのが得意なユガミン。



フィルタン

物事の悪いところばかりが目につき、良い点やうまくいったことを見えなくしてしまうのが、得意なユガミン。



保健室前にもユガミンがいるので、見てみてね。



参考：中学校保健体育副読本
「悩みは、がまんするしかないのかな？」