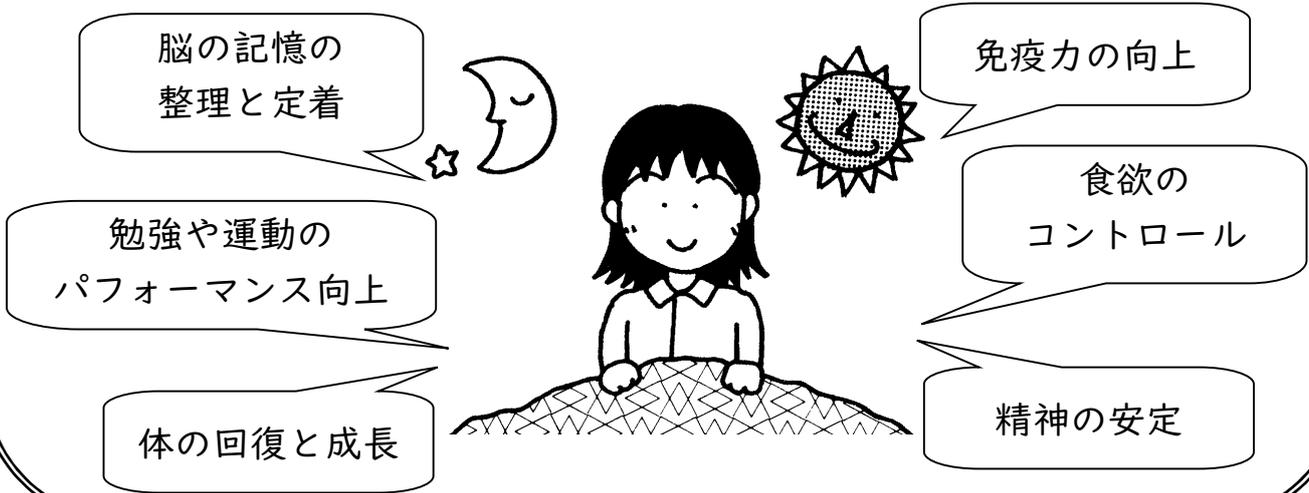


令和7年6月19日
練馬区立大泉学園中学校
保健室

いよいよ第2回定期考査が始まります。夜はぐっすりと眠り、朝はスッキリと目覚められていますか？1時間目のテストは8時50分からスタートします。日中に力を存分に発揮するためにも、一日のスケジュールを見直して、規則正しい生活を心がけましょう。

* 睡眠の役割 *

睡眠には、心身の休養だけではなく、記憶の整理と定着、体を成長させるなどの重要な働きがあります。特に思春期では、個人差はありますが7～8時間程度の睡眠時間が必要だと言われています。睡眠不足になると集中力や学習能力の低下など学校生活にも影響が出ます。



* 睡眠に効果的な7大成分（食材例） *

眠りをサポートする作用のある7大成分が入った食材をご紹介します。日々の食事に積極的に取り入れてみましょう。

	効果	成分	食材例
1	慢性疲労を軽減する	硫化アリル	ねぎ、にんにく、ニラ
2	脳の興奮を鎮める	トリプトファン	牛乳、バナナ、豆腐、卵、ごま
3	疲労回復	ビタミンB1	豚肉、海苔、大豆製品、ナッツ類
4	神経を鎮める	ラクチュコピクリン	レタス
5	快眠の実現をサポート	GABA	発芽玄米、トマト
6	ストレスを減らす	パントテン酸	レバー、タラコ、干しいたけ
7	眠れる体をサポート	ナットウキナーゼ	納豆

* 良質な睡眠につながるポイント *

睡眠の大切さを理解しているものの、習い事などで十分に睡眠がとれていない人もいるかもしれません。良質な睡眠につながるポイントをご紹介します。

①朝、目覚めたら朝日を浴びる



②朝食をしっかり食べる

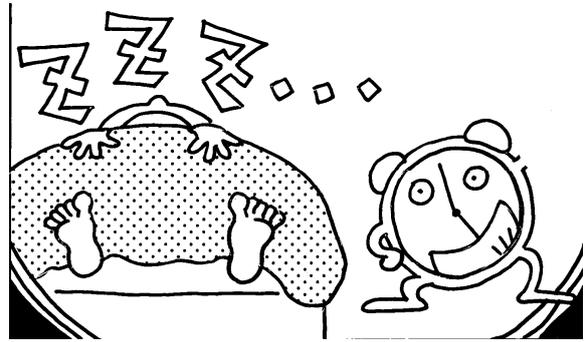


③日中、運動や家のお手伝いなど
体を動かす(寝る前の激しい運動はNG)

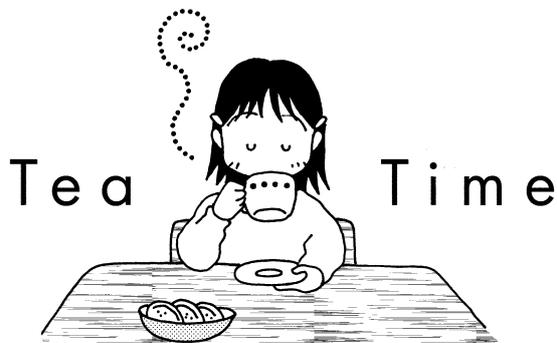


④夕方以降は仮眠しない

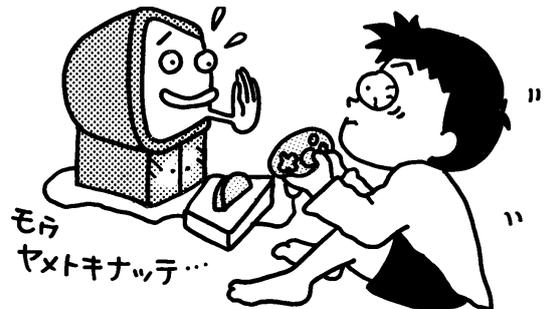
(昼寝をするときは15~20分間程度。30分を超えると夜の寝つきが悪くなります)



⑤夕方以降のカフェイン摂取は
控える



⑥就寝1時間前には明かりを調節し
パソコンやスマートフォンの光を
浴びない



できることからやってみましょう!!