

# ほけんだより

## 冬休みこそ見直してみよう！ 睡眠

心当たりはありませんか？

「朝、すっきりと目覚められない」「日中眠たくなる」  
……心と体が十分に休めていないサインかもしれません！



### 十分な睡眠による効果



- 心や体の疲れが取れます
- 風邪等を引かない強い体になります
- 精神的な安定が得られます
- 記憶が整理されます



### 不眠・睡眠不足による体調の変化

- ストレスがたまり、イライラ怒りっぽくなります
- 集中力が欠如し、ミスが多くなります
- 疲れが取れない感じがします
- 頭痛がひどくなります



心の病や生活習慣病につながることも……！

### 十分な睡眠をとるために大切なこと

じかん  
時間

平均  
6～8時間程度  
※個人差があります

かんぎよう  
環境

- 部屋の温度は、自分にとって心地よいと感じることが大切です。暑くても寒くても寝つきが悪くなります。
- 明るい光は目を覚ます作用がありますので、できるだけ部屋を暗くすると良いでしょう。

リラックス

- 就寝前には緑茶、エナジードリンクなどカフェインの入った飲み物は飲まない
- スマートフォンやゲームを使用しない
- ゆっくりと深呼吸をする など

### 寝ようとしても眠れない、寝ても疲れが取れない……そんな時は

寝付けない、熟睡感がない、早朝に目が覚めてしまう、充分眠っても日中の眠気が強いことが続くような時は、体や心の病気の症状として現れる睡眠障害かもしれません。一人で悩まず、いつもで担任の先生や保健室に相談してください。それでは、冬休みはゆっくり休んで、1月10日に元気な皆さんに会えるのを楽しみにしています！

【問合せ先】

定時制課程保健室  
養護教諭 能登谷