

ほけんだより 6月

令和元年 6月18日
丹後中学校 保健室
No.6



期末テストに向けて

「生活リズムを整えよう!!」

期末テスト1週間前。保体委員会で期末テストに向けて「生活リズムを整えよう」と、全強に集中することを大きな目的にしています。みなさん、自分の立てた目標を達成するため、頑張っていますか? ネット・ゲーム・TVの誘惑に負けていませんか?

期末テストに向けて学習するよい機会ととらえて、ネット・ゲーム・TVの時間を減らし、勉強に集中しましょう。



～夜の光と体内時計～

人間の体には時計があり、その1日は地球より長い約25時間周期です。このため、私たちは主に環境光の昼夜の変化の影響を受けて、体内時計を地球の24時間へ合わせるように日々調整しています。

この体内時計には、「メラトニン」(脳や身体の状態を夜にするホルモン)が大きく影響しています。つまり、夜間にはメラトニンが増加し、日中は激減するため、夜になると眠たくなり、朝になると目が覚めるのが普通です。

しかし、メラトニンが多く分泌される深夜になっても、電子機器や携帯電話などを使用して光の刺激を受けると、メラトニンの分泌が急激に抑制され、脳や身体が眠る準備に入らず、寝つきが悪くなってしまいます。

深夜まで光の刺激を受ける習慣が常態化すると、体内時計の夜の時間帯自体が恒常的に遅寝遅起きの「夜型」になってしまい、早めの時刻に布団に入ってもメラトニンの分泌が増えないため目がさえてなかなか寝つけず、逆に朝になるとメラトニンの分泌が減らず、起きるのが困難な状態が生じるようになります。こうなると、「時差ぼけ」のような症状(倦怠感・昼間の眠気・頭痛・起立性低血圧など)が現れます。

学業成績へ悪影響を及ぼす睡眠障害として「夜更かし」や「平日と休日の睡眠習慣のずれ」「睡眠不足」が複数の学術論文で報告されています。未成年は瞳孔が大きく眼の水晶体の濁りも少ないため、成人よりも夜の光の影響を受けやすいことが知られています。夜の光あふれた、電子機器の普及した文明社会に生活する日本の中学生は、体内時計の「時差ぼけ」を生じやすい環境で暮らしているといえます。

体内時計を整えて「成績を良くする」睡眠習慣

1. 必要な睡眠をとる

中学生の睡眠時間は、8～10時間程度が好ましいとされています。

2. 早寝早起きで規則正しい睡眠を

中学生の理想は22時就寝、7時起床です。規則正しく質のよい睡眠をとりましょう。

3. 平日と休日の睡眠リズムをずらさない

休日でも遅くとも、いつもの起床時刻の2時間以内には起きましょう。

4. 就寝前は光の刺激を避ける

眠る1～2時間前からは、スマートフォンなどの光を発する電子機器の使用は控えましょう。

あなたは大丈夫？

ゲーム依存が、社会的問題にもなっていますが、みなさんは大丈夫ですか？
 自分は大丈夫と書いていても、気がつけば・・・という危険は、みんなにもあります。
 下の8つの質問でチェックしてみよう。

ネット依存に関する8項目の質問

※あてはまるものに、○をつけよう！！

<input type="checkbox"/>	ネットに夢中になっていると感じる
<input type="checkbox"/>	予定よりも長時間使用することがある
<input type="checkbox"/>	制限しようとしてうまくいかなかったことがある
<input type="checkbox"/>	トラブルや嫌な気持ちから逃げるために使用する
<input type="checkbox"/>	使用しないと落ち着かない、イライラする
<input type="checkbox"/>	熱中をおくすために、家族にうそをついたことがある
<input type="checkbox"/>	使用時間がだんだん長くなる
<input type="checkbox"/>	人間関係などを台無しにした、しそうになった

○が3～4つ 不適應使用（依存予備軍）
 ○が5つ以上 病的使用

ネット依存にならないために・・・

- ★スマホ・タブレット・PCなどの使用のルールを決め、ルールを守る。
 - ・使用する時間は、（ ）時まで。
 - ・寝る時は、リビングに置いて寝る。 など
- ★スマホ・タブレット・PCなどの使用時間を決め、時間を守る。
 - ・平日は（ ）時間以内。休日は（ ）時間以内。
- ★家族や友達と直接会って話す時間を、大事にする。
- ★ネットでなく運動などで、ストレスを発散する。

まちがいがと



つのもちがいを
さがそう！



イラスト：タカハシ ダイスケ

●ドアの取っ手／出入口の右の女子の髪／中央奥の女子の髪／中央奥の女子が食べている／右はじの女子の髪師の
 左はじの机の上の缶／机の上の男子の椅子のラベル
 手前の男子の椅子のラベル／手前の男子のお弁当の梅干し／手前の男子の髪師の

答え