

保健だより



11月号 第14号
2021年11月1日
上溝中学校 保健室

いよいよ本格的な寒さがやってきましたね。ブレザー姿の上中生も多く見られるようになりました。そして今週から定期テストが始まります。テストで自分の実力を発揮するためには、勉強と同じくらい睡眠が大切です。ということで、今回は睡眠の役割について皆さんにお伝えします！

睡眠は体を休めるだけじゃない！ ～睡眠の良いところ～

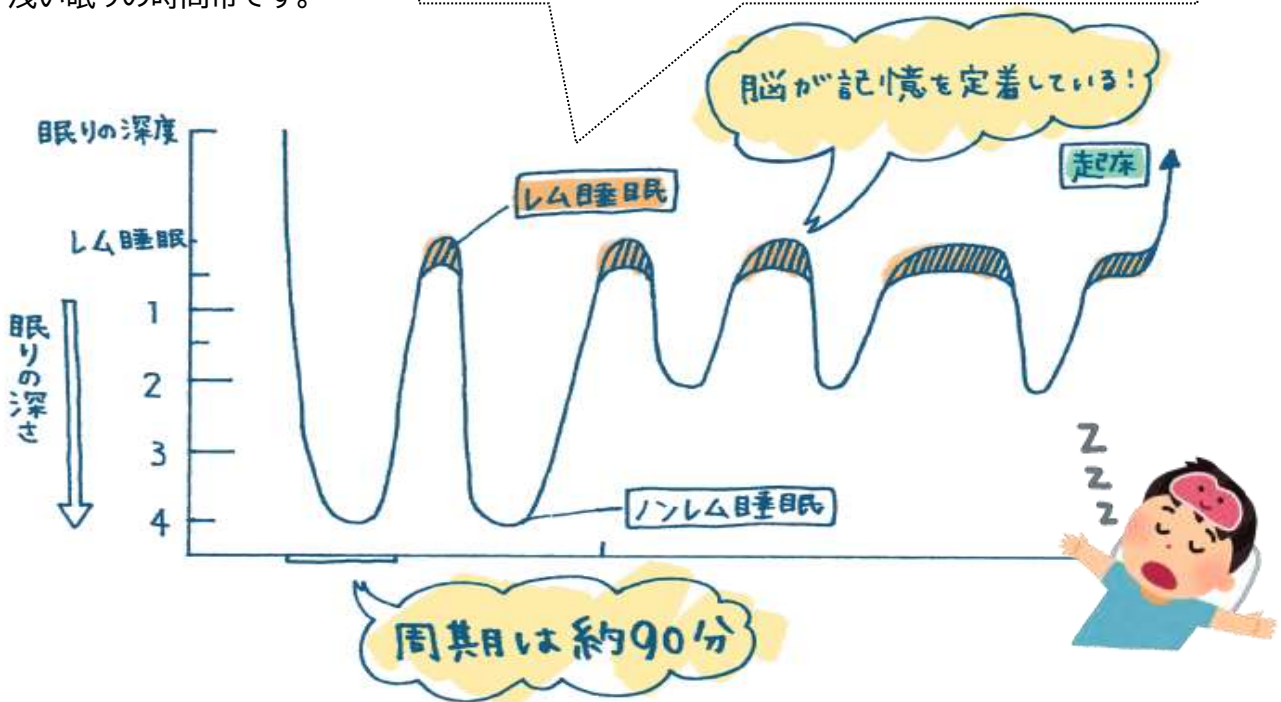
11月の保健目標
睡眠の大切さを知ろう

「人生の1/3 は睡眠」と言われるように、人間は毎日8時間程を睡眠にあてています。

記憶を整理する！

記憶の定着作業が行われるのは「レム睡眠」と呼ばれる浅い眠りの時間帯です。

「レム睡眠」。一晩に4～5回あらわれる。つまり睡眠時間が短くなれば、それだけ「レム睡眠」の回数が減り、せっかく覚えた学習内容が脳に残りにくくなってしまいます！！



日中の集中力が保持できる！

勉強や運動などに、集中して取り組むことができます。



免疫が強くなる！

体の抵抗力が強まり、風邪や感染症などをひきにくくします。



成長ホルモンが分泌される！

深い睡眠のときに分泌される成長ホルモンが体の成長を促します。特に夜の10時から2時の間は成長ホルモンがたくさん分泌されます。

睡眠クイズ



第1問 人が眠っている間、体温はどのように変化しているでしょうか？

1. 下がる
2. 上がる
3. 平熱のまま

第2問 食事は就寝の何時間前までに済ませるのが良いでしょうか？

1. 直前まで良い
2. 2~3時間前
3. 5時間以上前

問1の答え・・・1. 下がる

人間が眠っている間、体温は下がっています。人間は熱を放出して体温を下げることで、眠る生き物です。しかし、眠る前から手足が冷えていると熱を放出する働きが弱くなるため、冷え性の方はそうでない人と比べて寝付きにくくなります。



問2の答え・・・2. 2~3時間前

胃は眠っている間でも働いています。そのため満腹状態では脳が興奮して寝付けなかったり、眠りが浅くなります。また、就寝時間直前の食事は太る原因につながるかも・・・

7つのまちがい をさがそう！



答えは保健室前の廊下に掲示します！