

# ほけんだより 10月

令和6年10月7日  
さいたま市立三室中学校  
保 健 室

※保健だよりは家に持ち帰り、保護者の方にも見せましょう

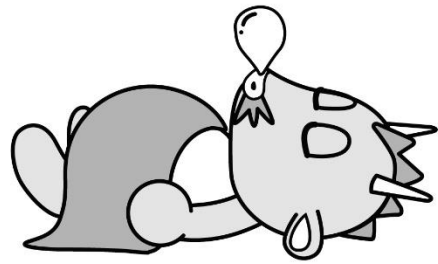
9月も暑い日が多くありましたが、このところようやく秋らしい気候となりましたね。寒暖差で体調を崩しやすい時季です。10月は中間テストや合唱祭があります。体調を万全にして臨んでください。

さて、体調を整えるためには、どんなことに気を付ければよいでしょう…食生活？服装？？休養？？？

睡眠？？？色々ありますね！

その中で、今回は『睡眠』について取り上げます。

その前に・・・振り返ってみよう！



◇みなさんは普段、何時に寝て、何時に起きていますか？平日と休日、時間の違いはありますか？

◆平日 寝る時間： 時 分頃、起きる時間： 時 分頃⇒睡眠時間 時間 分くらい

◆休日 寝る時間： 時 分頃、起きる時間： 時 分頃⇒睡眠時間 時間 分くらい

◆平日と休日、時間の差はありましたか？（ある / ない）

◇睡眠の質はどうですか？

◆よく眠れている（朝すっきり目覚める）／まあまあ良く眠れている／あまり眠れていない（寝つきが悪い・

夜中に何度も目が覚める・朝早く目覚めてしまう）／寝た気がしない

◇自分の睡眠を振り返って、どうですか？

◆満足！／まあこんなものか／もっと眠りたい（時間・質・時間も質も）／困りすぎてどうにかしたい！

？実際のところ、中学生に必要な睡眠時間はどれくらいなのでしょう？

予想： 時間

厚生労働省の示す「健康づくりのための睡眠ガイド2023」によると、中学生に必要な睡眠時間は・・・

# 8～10時間！！

とされています。睡眠時間が不足すると肥満のリスクが高くなったり、学業成績が低下したりした、と

いう報告があるそうですよ！ここからは、中学生向けの内容です。

## ★休日に普段の日より2時間以上遅く起きるあなた！

休みの前の日に夜更かししていませんか？平日と比べて、休日に2時間以上遅く起き

る人は、平日の睡眠時間が足りないことを表すそうです。「社会的時差ぼけ」とも言

われ、「社会的時差ぼけ」が大きくなると、授業中に眠くなったり、集中力が

欠けたりするなど生活や健康に影響がでるおそれがあるようです。



※「時差ぼけ」とは、本来、時差の大きい海外の国などに移動した際に生じる体調不良（不眠や日中の眠気、

体のだるさ、頭痛、便秘、下痢、微熱など）のことです。2時間の時差は、毎週末にタイあたりの国に弾丸

旅行しているのと同じ状態だそうです・・・！



## ★中間テスト前は、睡眠時間を削って勉強するぞ！と意気込んでいるあなた！！

睡眠には、「レム睡眠」と「ノンレム睡眠」があります。寝て最初に現れるのは脳を休ませる深い眠りの**ノン**

**レム睡眠**です。次に体を休ませる浅い眠りの**レム睡眠**が現れます。レム睡眠中に脳が記憶の整理や定着を行

います。睡眠をしっかりすることで、脳を休ませて試験で力を発揮できるようになるとともに、勉強した内容

が頭に残るのです。

…ということは、テスト前だけ寝ずに勉強しても、記憶が定着していないかも・・・（汗）

## ★寝る前にスマートフォンなどのICT機器を使っているあなた！！

寝る前にスマートフォンなどを使用すると、画面からの光の影響で寝つきが悪くなっ

たり、ついついやめられず夜更かしにつながったりするため、寝る前の使用は控えましょう。



参考：[早寝早起き朝ごはん輝く君の未来～睡眠リズムを整えよう！～（中学生・高校生等向け普及啓発資料）](#)