

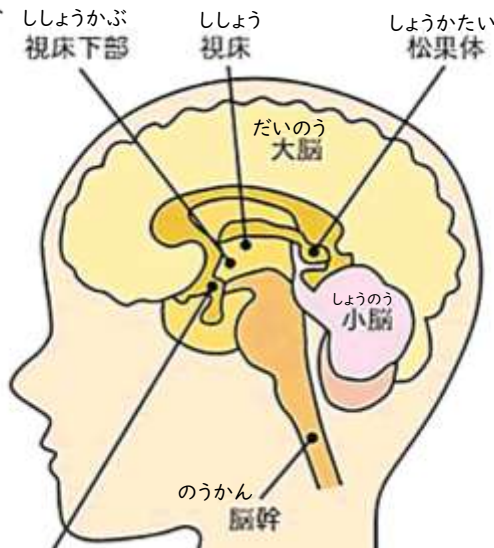
夏休み明けて生活リズムが乱れていませんか?1学期には、寝不足の人や朝の活動ギリギリに登校する人がちらほら居ました。生活リズムを整えるには適切な睡眠や運動、食事が大切になってきます。9月からは運動会練習も入ってくるので自身の生活リズムを見直して、万全な状態で練習に臨めるようにしましょう!保健だよりでは睡眠について詳しく説明したいと思います😊

人は、昼行性の動物!!

だから『朝は起きる一夜は寝る』のリズム確立が大切

視床下部は、自律神経や内分泌を調整する場所です。**自律神経**には、交感神経と副交感神経があって交感神経は、アクセルの役割を果たし、体を興奮させ活発に活動させます。副交感神経は、ブレーキの様に体をリラックスさせて活力を蓄える役割をになっています。
内分泌は、ホルモンを作って分泌する臓器の仕組みのことです。

人の体には、体内時計があります。そして、視交叉上核は、その体内リズムの発祥地です。睡眠と覚醒、体温、ホルモンの分泌リズムなどに関与しています。



しこうさじょうかく
視交叉上核

自分に合ったストレス解消法で
心も体も元気を目指そう!

睡眠ホルモンである「メラトニン」を分泌し、夜暗くなると体温を下げて眠りにつかす役割を持っている。

睡眠がもたらす効果

- ☒ 心身の休養
- ☒ 脳と身体を成長させる

睡眠不足による健康リスク

- ☒ 肥満リスクが高くなる
- ☒ 抑うつ傾向が強くなる
- ☒ 学業成績が低下する
- ☒ 幸福感や生活の質 (QOL) 低下

適切な睡眠のための準備

- 眠る 2 時間前には、電気を暗くし
スマホやテレビを見ない
- 眠る前の激しい運動は控える。
※軽いストレッチはリラックスに良い。
- 眠る 2~3 時間前に夕飯を済ませよう
- 中学生の望ましい睡眠時間は 7~8 時間。起床時間から逆算して行動しよう。

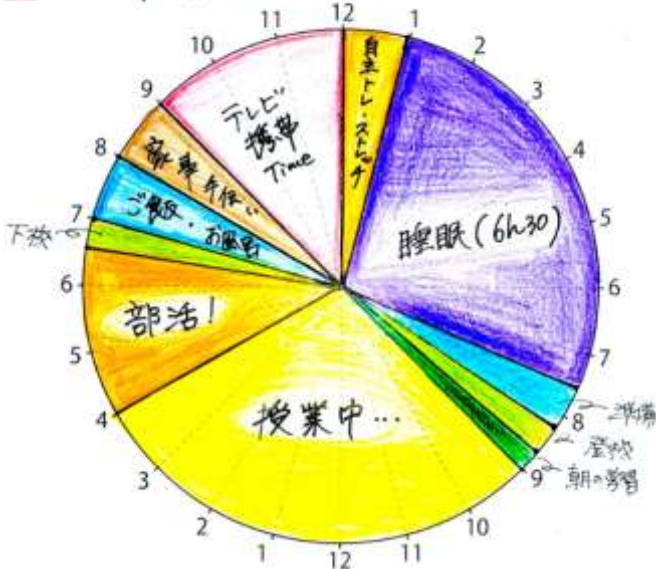
中学生の夜眠れない原因は、人間関係や勉強・成績がほとんど!?

人間関係→人付き合いが苦手・ストレスを感じている

勉強→やる気が出ない、苦手な科目、宿題が多い、時間が足りない
授業について行けない、成績が落ちる等



にじか先生の1日(高校)



にじか先生の1日(高校)で良い点と悪い点はどこですか?

good 😊

bad X

書いてくれると嬉しいです♪教室回るときに見に行きますね~😊