

少しずつ涼しくなり秋への変わり目の季節です。この時期は昼間と夜間の気温の差が大きいので体調を崩しやすいときでもあります。心も体も元気に過ごせるように、「早寝・早起き・朝ごはん」をいつも以上に意識して、体の免疫力を高める生活をしていきましょう。また、2学期は白銀祭があります。行事の成功のためにも、一人一人が感染予防対策に取り組んで、仲間と共に過ごす学校生活を守っていきましょう。

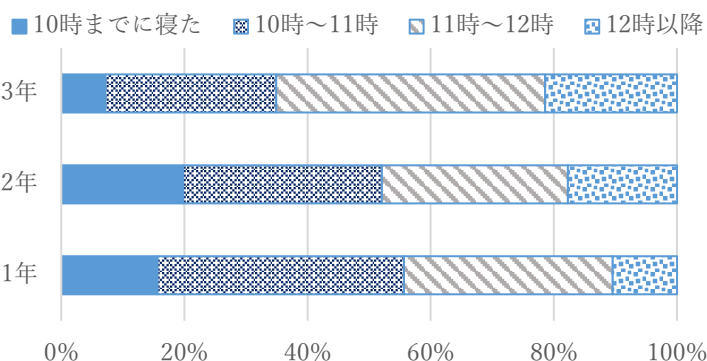
## 心と体の健康づくりのために大切な「睡眠」

アメリカの国立睡眠財団によれば、14才から17才の年代では8～10時間の睡眠時間が必要とされています。でも、習い事や塾などで忙しい毎日を送る日本の中学生では、8～10時間の睡眠時間の確保は難しいのが現状でしょう。6月に実施した「心と体の健康チェック」の集計結果からも、三中生が8時間以上の睡眠がとれているのは26%程でした。

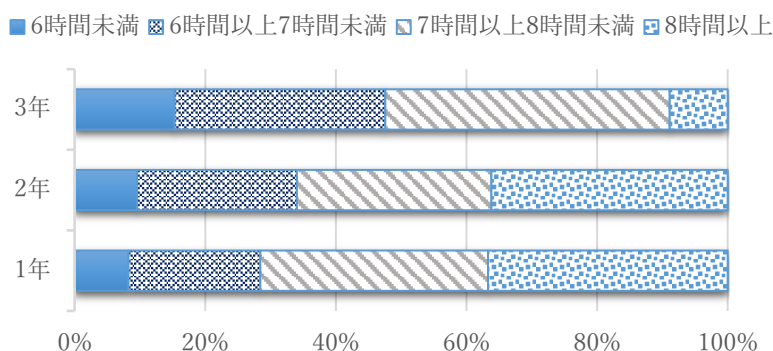
でも、このままでいいのでしょうか？

夜更かしや睡眠不足で、日中の体調がすぐれないとか、体が思うように動かないと感じたことはありませんか？勉強や運動に積極的に取り組めるようにするには、よりよい睡眠は必要です。帰宅後の自分の生活をふりかえり、コントロールして睡眠の質を上げることに挑戦してみましょう。

就寝時刻は何時ごろですか



睡眠時間はどのくらいですか



心と体の健康チェック6月の結果より

質のいい睡眠が  
とれている状態

- ・寝つきがいい
- ・睡眠途中で目が覚めない
- ・朝の目覚めがいい
- ・授業中ねむくならない
- ・ちょっとしたことでイライラしない

あなたの最近の状態  
はどうですか？



## あなたはどのタイプ？ 睡眠習慣の6つのタイプ

自分の睡眠のパターンを思い浮かべながら、睡眠習慣の型を判定してみましょう。そこから改善点が見えてきそうです。寝不足感はないかな？睡眠時間は確保できているかな？

### 帰宅後睡眠型

学校から帰った後に、短時間でも寝てしまう人

### 休日寝だめ型

休みの日はゆっくり寝ていて、夜更かしをしてしまう人

### 遅寝遅起き型

睡眠時間7時間は確保しているけど、就寝時刻が遅く起床時刻も遅い人

### 不規則型

寝る・起きる時刻が決まっていなくてバラバラな人

### 理想の睡眠型

7～8時間以上の睡眠時間で、毎日ほぼ同じ時刻に寝て起きている人

### ショートスリープ型

睡眠時間が7時間以下の人

**質のいい睡眠を目指して、帰宅から就寝時刻までの過ごし方を考えてみましょう。**

学校の宿題や夕食・入浴などやらなければいけないことは決まっています。そして、自分のためのリラックスタイムも楽しみたいですね。でも、「心と体の健康チェック」の集計結果では、帰宅後のメディア使用時間が3時間を超える人が40%以上いることがわかり、皆さんの生活が心配になりました。メディアに縛られない時間の使い方を考えてみませんか。

## 質のいい睡眠をとるためのコツ

**その① 宿題は、学校から帰ったらすぐにやる**

**その② メディアは寝る前には使わない**

ブルーライトが脳を覚醒させてしまい寝つきが悪くなるよ

**その③ メディアの使用は、時間を決める**

**その④ お風呂に早めに入る お湯はぬるめが good**

寝る直前の入浴は、体温が上がりすぎて寝つきが悪くなるよ

**その⑤ 夕食は早めに食べる**

塾や習い事で夕食が遅くなるときは、少量先に食べておき、終わった後の食事を軽めにするといいです。夜遅い食事は肥満の原因になるともいわれています。

**さあ、帰宅後の時間の使い方を見直してみよう。**

**時間のコントロールをするのは、あなたです！！**