

保健だより

葦山高校保健委員会 第1号
令和3年6月23日(水)発行
担当：3A中谷

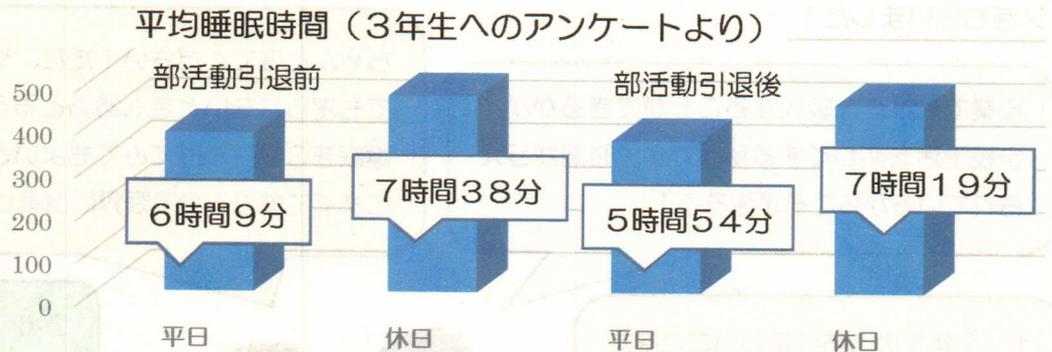
★今回のテーマは「睡眠の大切さ」



こんにちは、保健委員会です！今年度も葦高生の心身の健康のために、保健だよりをお届けしていきます。記念すべき今年度第1号のテーマは、「睡眠の大切さ」です。皆さんは睡眠を大切にしていますか？勉強に部活に忙しい葦高生にとって、質のよい睡眠を十分にとることは簡単なことではありませんよね。葦高の3年生30人に協力いただいたアンケートの結果をもとに、睡眠について一緒に考えていきましょう！

★青年期に必要な睡眠時間は7～8時間！

睡眠時間はどのくらいとったらよいのでしょうか。基本的には、日中眠気がなく、普段の生活をするのに問題がなければ、睡眠時間にこだわる必要はないといわれています。いろいろな説がありますが、青年期であれば7～8時間は必要だといわれています。睡眠時間は遺伝的影響など個人差も大きいので、睡眠の時間ではなく、どれだけ熟睡できたかという睡眠の質の方が重要です。



3年生30人を対象に行ったアンケートでは、平日の睡眠時間が6時間程度の方が多くいました。また、下の表はアンケート回答者30人の平均就寝時間をまとめたものです。24：00前に寝ることができている人は半数以下でした。部活や勉強、塾などがあって寝るのが遅くなってしまいがちですが、7時間以上の睡眠をとれるように工夫した生活を心がけたいですね。

平均就寝時間（3年生へのアンケートより）

部活動引退前		部活動引退後					
平日	休日	平日		休日			
22:00～	2人	22:00～	2人	22:00～	0人	22:00～	3人
23:00～	9人	23:00～	11人	23:00～	11人	23:00～	8人
24:00～	11人	24:00～	8人	24:00～	11人	24:00～	9人
25:00～	6人	25:00～	3人	25:00～	6人	25:00～	6人
26:00～	2人	26:00～	6人	26:00～	2人	26:00～	4人

よい眠りにつくためには、眠る1～2時間前から脳をリラックスさせることが大切です。音楽を聴いたり、読書をしたり、室内の照明を少し暗くさせたりしてみましょう。37～39度ぐらいのぬるめのお湯に、時間をかけてゆっくりつかると、心身ともにリラックスして自然な眠りに入れます。



朝は太陽の光を浴びる、軽いストレッチ運動を行う、冷水で洗顔するなど、体に刺激を与えると、交感神経の働きを活発にし、心身を目覚めさせやすくできます。早寝早起きを基本に、自分に合った睡眠時間を確保し、毎日健康に過ごしましょう。

寝る前の時間の過ごし方を教えてください！（3年生へのアンケートより）

- ・寝る前にストレッチ。 ・学校でめっちゃ真面目に勉強しておけば、家で疲れ切ってよく寝られる。
- ・寝る前にカーテンを全開にして朝に太陽の光が入るようにすると目覚めがいいです。
- ・ぬいぐるみとタオルをもって寝る。 ・眠いときは寝て、その代わりに早く起きる。
- ・ハグにはストレスを緩和する働きがあるので、抱き枕を用意する。
- ・就寝30分前はスマホをいじらない。 ・勉強の終わりから就寝までの時間を短くする。
- ・平日と休日の睡眠時間を1時間以上ずらさない。



授業中に眠くなったとき、どうやって乗り越えましたか？（3年生へのアンケートより）

- ・目薬をさす ・水を飲む ・音読する ・気合 ・息を止める ・鼻をかむ ・舌をかむ
- ・問題を絶対解くという気持ち ・自力で目を開ける ・上着を脱いで少し寒いくらいにする
- ・親指と人差し指の間のツボを押す ・先生の話を楽しむ ・手を動かす ・瞑想 ・蕤山を眺める

最後に、新たに蕤高に入ってきた1年生に向けて、3年生から蕤高生活を楽しく健康に送るためのアドバイスをもらいました！

授業でどれだけ吸収することができるかが、学校生活を楽しくする秘訣です。時間が与えられているからこそ頑張ろう！

ちゃんと寝てください！ただ、やることが終わらなくてどうしても寝られないときもあると思うので、そういうときは3時間睡眠を3日間続けてみてもよいと思います。そうすると、本当に辛くて懲りるので限界に挑戦してみるのもアリ（笑）

1, 2年生のうちに楽しいことをたくさんしてください。勉強も、友達と一緒にやるとか本を読むとかして楽しんでください。

寝る時間を削るのではなく、隙間時間を使って勉強するといいです。

体育は2, 3年になるともっと楽しいです！1年生のうちがついていくのが大変かもしれないけど頑張ってください！

テスト範囲が出るのが遅いので、毎日復習をすればテストに出る内容が頭に残っていくと思います。



夜は寝る！体育は声を出して楽しむ！
目標を人に言ってみる！

～1年生のみなさんへ～ 保健委員会ではピアサポート活動を実施します！

日時：7月14日（水）12：40～13：10 場所：保健室

1年生を対象に、上級生に質問や相談ができる機会を設けます。勉強や部活等、蕤高生活で不安なこと、蕤高の先輩に聞いてみたいことなど、気軽に何でも話しに来てください！お待ちしております！