

保健だより

2015.12 No. 8 福島高校 保健室

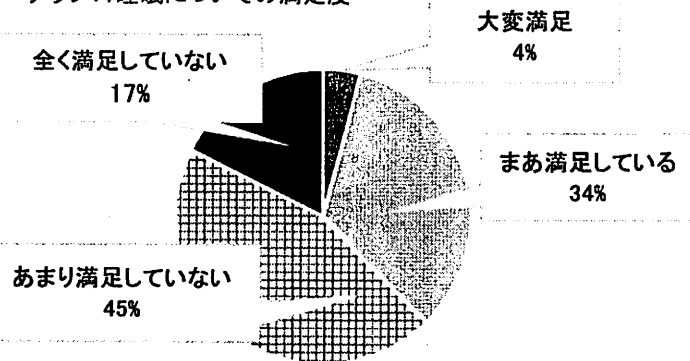


☆「睡眠に関する調査」の結果について☆

10月上旬に保健委員会が実施した「睡眠に関する調査」について皆さんに答えてもらった結果を報告します。第1弾は、「睡眠時間の確保」についてです。

Q 最近の睡眠についての満足度は？

グラフ1:睡眠についての満足度

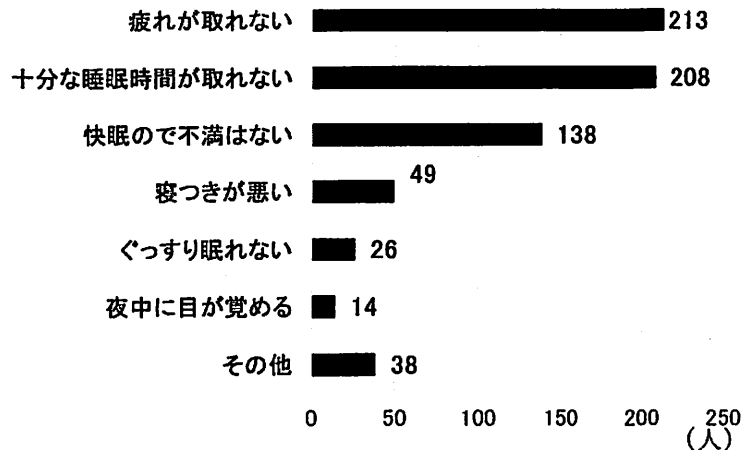


「あまり満足していない」「全く満足していない」を合わせると半数以上の生徒が自分の睡眠について満足していない結果です

(グラフ1)。不満として、「疲れが取れない」「十分な睡眠時間が取れない」が最も多く挙げられています (グラフ2)。

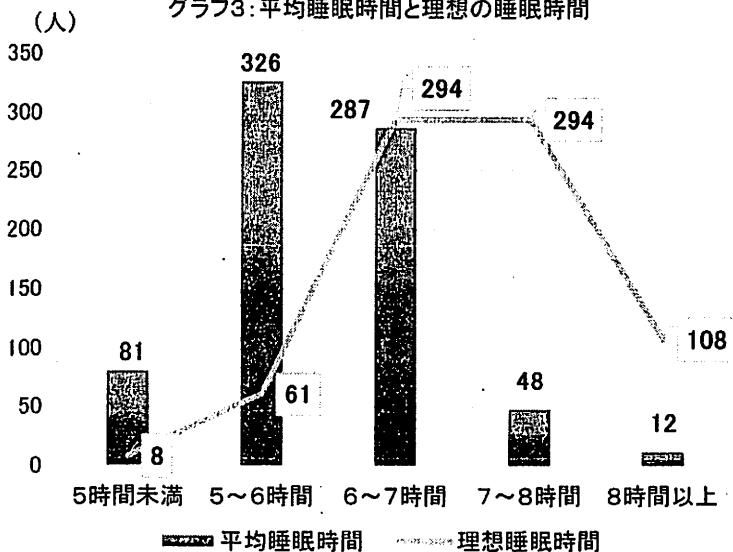
Q 睡眠についての不満はありますか？

グラフ2:睡眠についての不満



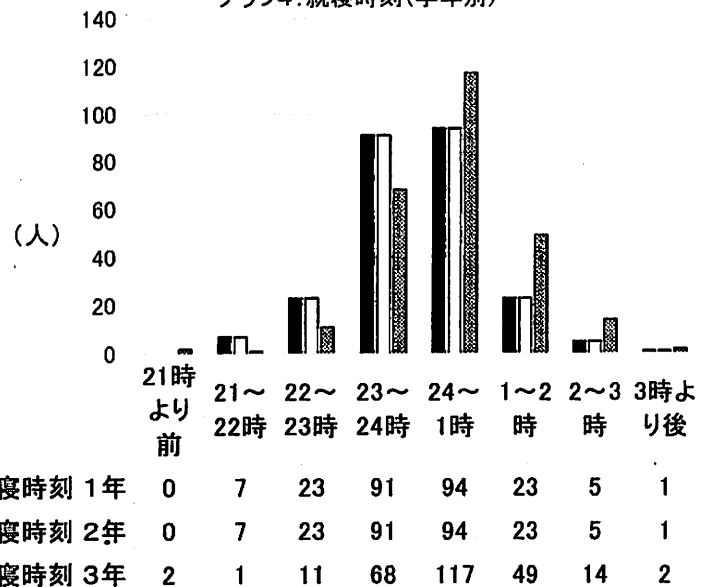
Q. 1日の平均睡眠時間と理想と思う睡眠時間

グラフ3:平均睡眠時間と理想の睡眠時間



Q. 次日に学校があるときは普段何時ごろ寝ますか？

グラフ4:就寝時刻(学年別)



平均睡眠時間は「5~6時間」の人が最も多く、理想と思う睡眠時間は、「6~7時間」「7~8時」と答えた人が同数でした (グラフ3)。実際の就寝時刻は、「24時~1時」が最も多く、やはり3年生に遅い傾向が見られました (グラフ4)

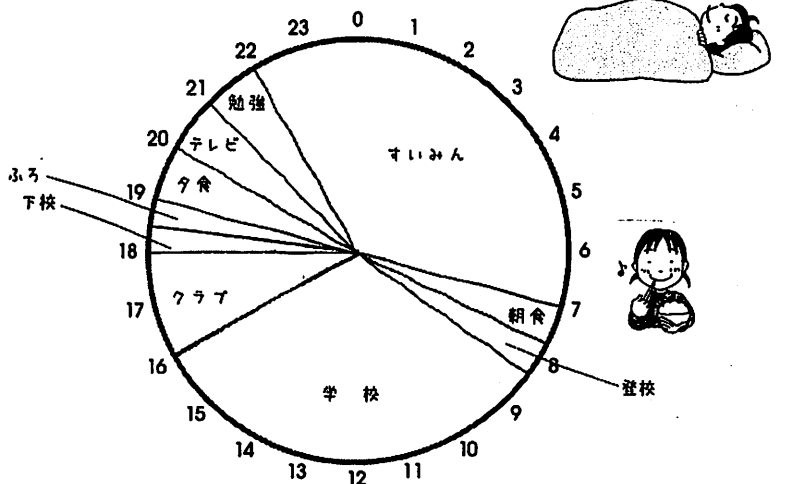
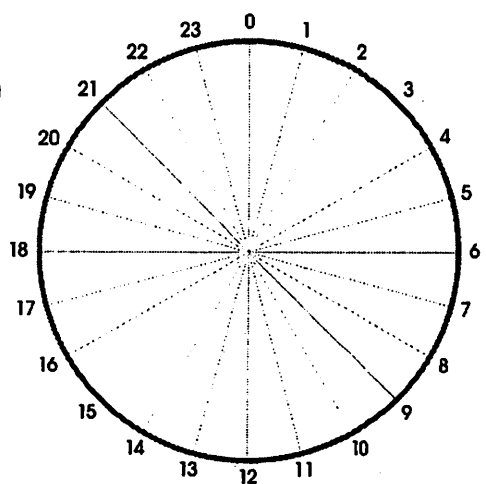
勉強で睡眠時間が少なくなっているとしても、記憶の整理や定着は睡眠中に行われることがわかっているので、睡眠をしっかりとったほうが勉強した効果が発揮できるといわれています。あと1時間、睡眠時間を増やせれば、理想と思う睡眠時間に近づきます。遅くとも24時には就寝することを実行してみませんか。

☆十分な睡眠時間を確保するためにはどうしたらよい？

記入例にならない、学校がある日の平均的な時間の使い方を書いてみましょう、何か気が付くことがあるかもしれません。十分な睡眠時間を確保するために、どんな工夫ができそうですか？

4時間円グラフ

記入例



睡眠不足が続くと、日中の眠気や意欲低下、記憶力低下などの問題を引き起こすだけではなく、体内のホルモン分泌や体温・血圧の調節など、身体の様々な機能に大きな影響を及ぼすことが知られています。また、免疫力が下がり、風邪を引きやすくなったりするので、大事なイベントを控えた時こそ、睡眠をおろそかにしないことが大切です。

冬休み中も気をつけたい生活習慣チェック5

- 1. 毎朝ほぼ決まった時間に起きる
- 2. 朝食を規則正しく毎日とる。
- 3. 寝る直前はデジタル機器（スマホなど）を利用しない
- 4. 毎晩ほぼ決まった時間に寝る
- 5. 休日の起床時刻が平日と2時間以上ずれないようにする

受験生のみなさん
もうひとふんばり!

睡眠時間は
しっかりと確保して!

睡眠不足は
集中力・記憶力の敵!

受験のことを考えると、なかなか寝れませんが、部屋を暗くして横になる時間を確保しましょう。

夜型から→朝型へ

遅くとも本番2週間前には、当日のスケジュールに合わせた生活に切りかえましょう。

脳が活発に働き出すのは起床後3時間くらい...試験が9時からだとすると...?

あせり・緊張・ストレスに
負けないで!!

不調のときは
あせらず休養を

体調の悪い時は無理をしても悪化するだけだし、集中できない時はホッとひと息も大切です...

ほけんしつ抄⑥

「睡眠に関する調査」の回答に、『エナジードリンクとコーヒーを飲むと4時までは普通にいける』と書かれたものがありました。

エナジードリンクの効果は主にカフェインと糖分によるもので、カフェインで覚醒状態になる上、多くの糖分によって血糖値が急激に上がり、一時的に目が覚めたり、疲れが取れた気になります。カフェインは神経への覚醒作用があり、摂りすぎると心拍数の増加やイライラ、不眠などが起こるため注意が必要です。手軽に購入することができますが、飲み方には十分気をつけてください。

お酒やタバコ、
法律違反です。

絶対にダメ!

SNSでの出会い・書き込みに注意

あいつ、ムカつかない?

行ってみる?

どうする?

どうする?

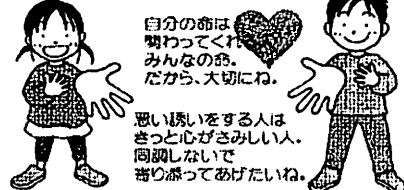
えっ、なに?

傷つかない 冬休み 傷つけない

妊婦・性感染症という危険。



自分の身は自分で守る。



～病気やけがには気をつけて、よいお年をお迎えください～