



睡眠のリズムを整えよう！

新学期がスタートしました。今月は、皆さんが充実した2学期が送れることを願って睡眠と生活リズムについて取り上げます。

やりたいことが多くて、または、やらなければならないことがたくさんあって、つい睡眠時間を減らしてしまうことはありませんか。夜更かしのせいで睡眠不足になると、体内時計のリズムが夜型化していきます。なかなか寝付けない・夜中に目が覚めるなど、睡眠の質が低下してくると、身体や心に様々な悪影響が出てくるのが最新の研究で分かってきました。疲れがたまって身体が重くなり、朝起きることが出来なくなると、学校に行きづらくなります。文部科学省の調査では、不登校のきっかけの第2位が生活リズムの乱れという結果が出ています。

さらに、睡眠不足は脳の前頭前野という領域の機能を低下させるため、やる気や感情をコントロールする力を弱めたり、イライラや気分の落ち込みをまねいたりします。逆に睡眠がしっかりとれていると、嫌なことや疲れがあっても、翌日には回復しやすくなります。心と身体はつながっていて、ひとつなのです。

体内時計のリズムを整えるために必要と考えられている睡眠時間は、高校生であれば7～9時間くらいが望ましいといわれています。(アメリカ国立睡眠財団調査)

個人差はあると思いますが、睡眠時間が足りていないと思う人は、自分の身体や心の声に耳を傾けてみて欲しいのです。

「あなたは朝起きるのがつらくないですか？ 疲れていませんか？」

「感情のコントロールがうまく出来ていますか？」

もし、サインが送られていると気が付いたら、自分の睡眠のとり方を見直してみてください。睡眠と生活リズムのバランスはとても大切です。

○か×か、知っていますか？

Q 平日に睡眠が足りなくても週末にたくさん眠れば問題ない

答えは×です。

睡眠は毎日とる必要があり、まとめてとることはできません。週末、朝遅くまで寝ていると体内時計のリズムが夜型になり、翌週前半に時差ボケみたいな状態になります。その結果、授業中に眠たくなり、成績や運動能力の低下につながります。

(資料 早寝早起き朝ごはん運動 文部科学省)



相談開室日 (9月)

9月 6日 (水)

9月13日 (水)

9月22日 (金)

9月27日 (水)

