

きらきらぼし

嶺南地区高校共通保健だよりです。嶺南地区
高校の養護教諭が、心を込めてお届けします。

令和3年度 4月号



1年生のみなさん入学おめでとう！2・3年生のみなさん、進級おめでとう！去年は、新型コロナの影響で、4月にお会いすることができませんでした。今年は、休校こそないものの、新型コロナへの警戒を緩めることはできません。不安もあると思いますが、一緒に乗り切りましょう。この時期、実は先生たちも緊張しています。生徒の皆さんと、どんな出会いがあるのか、わくわく、ドキドキです。一人で悩まず、相談してくださいね。



まずは生活リズムを整えて

緊張や不安に立ち向かうには
体と心を元気にしておくこと
が一番！春休み気分から
一転、早寝早起きを！！



高校生の睡眠時間、半数が6時間以下（ベネッセ生活時間調査より）

就寝時刻は年齢が上がるるとともに遅くなっていて、「11時ごろ」までに寝る人の割合は、小学生では84.0%と大多数ですが、中学生が37.0%、高校生が17.1%と、学校段階が進むにつれて大きく減少しています。また、「12時30分ごろ以降」と回答した人の割合は、小学生が4.1%、中学生26.8%、高校生44.1%と大きく増加しています。

睡眠時間は年齢が上がるるとともに短くなっていて、睡眠時間が「6時間以内」の割合は、小学生では3.2%ですが、中学生で18.4%となり、高校生では50.1%と半数を占めています。高校生になると通学時間が長い人が増えることなども影響していると思われます。

中学生・高校生の7～8割が「だるい」「朝、なかなか起きられない」などの疲れを感じていて、睡眠時間が不足していることとの関連も推測されます。

また、もう一つの問題は「スマホ」

SNSやゲーム等で費やす時間…
あなたは、どれくらいですか？
帰宅後、寝る直前まで、さらには
ベットや布団に入る時も、すぐ
手の届くところに置いて、返信
していませんか？

注意！

スマホ、PCなどの
液晶画面のブルーライトは
睡眠を促すホルモン「メラトニン」
を抑制する作用があります。
目がさえてしまって、眠れなく
なってしまいます。

これを実行すれば、良質な睡眠が約束される！ぜひ、試してみてください。

- ①ぬるめのお風呂にゆっくり浸かる
- ②寝るときは携帯電話を枕元から離す（または電源を切る）
- ③ベットでTVをみたり、読書をしない
- ④寝る時は部屋着からパジャマに着替える
- ⑤寝室は快適な空間に工夫する
- ⑥寝る前は脳と身体がリラックスできるように心がける
- ⑦就床時刻が不規則にならないようにする
- ⑧午前0時までには就寝する