

カウンセラー室だより



睡眠の働き ～ 睡眠時間の確保、規則正しい生活を～

みなさん、お元気ですか。健康な生活を送るためには、睡眠、食事、運動などは大きな要素ですね。規則正しい生活を心がけましょう。

みなさんは睡眠時間をどのくらいとっていますか。現代人の課題として、夜型生活で睡眠不足になっていることがあげられます。睡眠時間は高校生で少なくとも7時間必要といわれています。

夜ふかし、睡眠不足を続けると、次のような状態が出てきます。チェックしてみましょう。

- ☐ 朝起きるのが苦手になってきた。
- ☐ 朝、学校に行きたくないと思う。
- ☐ 午前中、気分が悪く、昼から元気になる。
- ☐ 授業中の居眠りがあり、帰宅後に眠ってしまう。
- ☐ 友人から嫌われていると思い込んで、友人間のトラブルが多くなる。
- ☐ ボーッととして無気力である。
- ☐ イライラし攻撃的になる。
- ☐ 落ち着きがなく、授業に集中できない。
- ☐ 成績が低下する。よくけがをする。



睡眠の働き ～ 脳を育てる、記憶の整理～

① 脳と体に休息

寝不足、夜更かしで、
脳が疲労すると・・・
頭痛、腹痛、吐き気



② 脳を育てる

「寝不足の人は
海馬が小さい」

○ 脳内の海馬は、記憶
や学習に働く神経細胞

○ 海馬の神経細胞は増
える細胞。眠ると増え
る

③ 記憶の定着

○ 起きている間に覚
えた知識や記憶を
整理し、忘れないよ
うに脳に定着させ
る。

○ 学力を高めるため
には、「勉強する+
寝る」ことが大切。

光と睡眠

～ 光を制して良い睡眠と健康な体を！～

<朝>朝日を浴びる

朝日を浴びると体内時計が「活動」モードに切り替わります。



<昼>太陽の光を浴びる

昼間に太陽の光を浴びることで、体内にセロトニンが作られます。夜になると、このセロトニンが眠気ホルモンに変化します。



<夜>光を浴びない

光は脳を興奮させます。室内の光を暗くすること。スマホのブルーライトは脳を興奮させます。



①寝る前に

スマホ・
パソコン・
テレビを見ない！



寝る前に画面を見ると、脳を刺激し、目がさえます。画面から出るブルーライトが関係しています。

②適度な運動

「眠気」と「疲れ」は比例します。昼間の活動（運動）をしっかりとすることが大切。ただし、寝る直前の激しい運動は逆効果です。



③リラックス

寝る前はボーッとリラックスしましょう。悩みがある人は1人で悩まず、周りの人に相談してください。



イライラもやもやに効果抜群「拭く活」



押し活、就活ならぬ「拭く活」という言葉を知りました。机の上からやってみます。本、ノート、ペンなどどかさないとスuisui拭けません。タオルを濡らして絞り拭くと、消しゴムカスなどもスッキリ！ついでに本棚、キッチンテーブルなど気になってきます。いつのまにかアチコチきれいに。いつのまにか心もスッキリ。つぎに床などを拭きたくなったらいつのまにかモヤモヤはどこかに消えていますネ！