

# ほけんだより 12月

いよいよ冬休みですね。1年間お疲れさまでした。冬休みは、つい夜更かしをしたり生活リズムが乱れたりしがちですが、健康に気をつけて過ごすことができれば3学期から良いスタートがきれますよ。冬休みは一年の疲れを癒し、新しい年に向けて心と体をリフレッシュできるチャンスです。良い時間を過ごしてくださいね。

## 良質な睡眠をとろう

指導 広島国際大学 健康科学部 心理学科 教授 田中 秀樹 先生


夜はぐっすりと眠り、朝はすっきりと目覚められるような、良質な睡眠はとれていますか？良質な睡眠をとることで、日中の学習や運動の場面で、力を存分に発揮することができます。

**休養だけじゃない！睡眠のすごい効果**



- 体の回復と成長
- 脳の記憶の整理と定着
- 食欲のコントロール
- 免疫力の向上
- 精神の安定

**日中の活動に影響を及ぼす 睡眠不足**



- 記憶力や学習能力が低下する
- 集中力が低下する
- いらいらしやすくなる
- 人の気持ちを考える能力が低下する

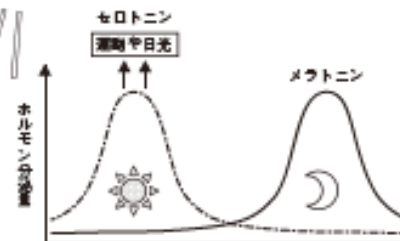
脳の思考や感情をコントロールしている前頭葉は、睡眠不足によって働きが低下します。

## 良質な睡眠につながる過ごし方 3つのポイント

### ① 日中、外で運動する

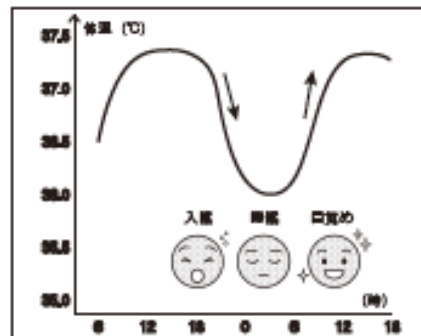
運動によって起こる適度な疲労が、深い眠りにつながり、睡眠の質を高めます。

日中、外の光を浴びて運動することで、セロトニンが分泌されます。



セロトニンは眠りを誘うホルモン「メラトニン」の材料になります。

### ② 食事と入浴を早く済ませる



夜から体温が下がっていくことで眠気を感じ、朝に向けて体温が上がることで目覚めます。



体温が上がる食事や入浴は、就寝2時間前までに済ませるようにしましょう。

### ③ 就寝前は静かに過ごす



就寝1時間前には、デジタル機器などの使用をできるだけ控えて、ゆったりとした気持ちで、静かに過ごしましょう。



デジタル機器などの明るい光や、にぎやかな動画や音楽の視聴などは、脳を覚醒させてスムーズな入眠を妨げてしまいます。

