



あけましておめでとうございます♪2025の年が明けましたね。冬休みはそれぞれ充実した日々を過ごすことができましたか？新しい年が始まったということは、今の学年で過ごす時間も3ヶ月を切ったということになります。各学年、最後まで走り抜けることができるよう、毎日の体調管理に気を付けて過ごしましょう。



### 自分の睡眠習慣、

### みなお見直すことができましたか？



12月の保健講話では、『睡眠を深掘りしてみよう』と題し、睡眠についての講話を実施しました。振り返りのワークシートで、講話を聞いて自分の睡眠習慣を見直してみようと思ってくれた人が、69%となり、「睡眠にあまり興味なかったのですが、自分の睡眠を見直して見ようと思いました。」や「寝る前にスマホを見てしまうから見ないように気をつけようと思いました。」などの感想もあり、自分の睡眠習慣を見直すきっかけになったのではないかなと感じました。

冬休みを挟み、生活リズムが少し崩れてしまった人もいると思うので、今月の保健だよりで、今一度保健講話の内容を思い出し、改めて睡眠習慣を見直してほしいなと思います。

## ★ よい睡眠のためにできること ★

## 1. 室内の環境を整える



- ・朝起きたら、日光を浴びることで、体内時計がリセットされ、脳が覚醒する！
- ・日中でもできるだけ日光を浴びるように心がける。そうすることで、速やかな入眠につながる



- ・夜は室内の照明を弱くして光の量を減らし、できるだけ暗い環境を整える！
- ・睡眠の1時間前からスマホやパソコンの使用は控えよう！画面から出ている、ブルーライトの光が脳を興奮させ、寝付けなくなってしまう。



## 2. 寝る前のお風呂で身体を温める

私たちの身体は、身体の内側の温度が一旦上がって、下がっていくときに眠くなります。寝る1～2時間前にお風呂に入って身体を温めておくことで、眠りにつきやすくなります。



## 3. 朝ごはんは抜かない



朝ごはんを抜くと、体内時計がずれやすくなり、寝つきが悪くなるという負の睡眠サイクルに…。朝起きて、何も食べずに学校へ行くということがないようにしましょうね。

## 4. 夕方以降のカフェインを控える

カフェインには、覚醒作用があり、眠りを浅くしてしまう可能性があります。特に子どもは大人よりカフェインの影響を受けやすいため、より注意が必要です。飲むな！！とは言いませんが、時間帯によっては、飲む物を考える習慣をつけましょう。

### カフェインを含む飲み物



コーヒー、紅茶、緑茶、ウーロン茶、コーラタイプの飲料、エナジードリンクなど

エナジードリンクはコーヒーの約5倍のカフェインを含むもの！



12月の保健講話でもお話しましたが、睡眠には個人差があります。

保健講話で話した睡眠時間はあくまでも目安です。人それぞれ、『スッキリ眠れた～！』と思える睡眠時間・睡眠習慣を身につけてほしいと思います(^^)

講話を聞いて、『こんな風に睡眠習慣を変えてみた！』

『こんなこと実践してみたよ！』というのがあれば、

右のQRコードから答えてくれると嬉しいです！

