



愛知県立大府高等学校

定時制

保健室

2月4日は「立春」です。暦の上ではこの日から春の始まりとされていますが、実際にはまだまだ寒さが続いていますね。感染症シーズンも続くため、感染症対策を意識しながら、残りの3学期も過ごしていきましょう。



生活習慣病とは、食習慣・運動習慣・歯磨き習慣・休養・睡眠・喫煙・飲酒などの生活習慣が関係して起こる病気のことを言います。生活習慣病には、がんや心臓・脳血管の病気、むし歯、歯周病などが含まれます。健康によくない不適切な生活習慣は思春期から始まり、年月を重ねるとともに改善が難しくなります。『高校生の自分に生活習慣病なんて関係ない！』と思うかもしれませんのが、今のうちから“生活習慣病にならない生活習慣を作つておく”ことが将来の生活習慣病の予防につながります。



よい睡眠=生活習慣病予防と結びつきづらいかもしれません、睡眠不足状態にある人は、生活習慣病になるリスクが高いことが明らかになっています。睡眠習慣を見直すことは高校生の今からでも出来ます。毎日の睡眠習慣を見直すところから生活習慣病予防を始めてみませんか？

1. リビングの明かりを暗めにする



寝室の明るさよりも、寝る前に過ごす部屋の明るさが重要です！写真のようにぼんやりとした明るさが理想！

2. 就寝前のスマホは使い方次第！

就寝前のスマホは必ずしも睡眠に悪影響を及ぼすわけではありません。次のポイントを気を付けて使用しよう！

▶ 明るさを調整する機能で、ブルーライトカットの設定に！

▶ スマホから入ってくる情報はきちんと選ぼう！

- ・リラックスできる動画
- ・かわいい動物の写真

- ・刺激的な動画、短い動画
- ・SNS投稿を次から次へみたり、「イイね」を押す



3. 寝室は、明るさ・音・温度を意識する！

あか
明るさ

► 真っ暗にするのが理想！
遮光カーテンや雨戸を使って、外からの光を遮断しよう！

おと
音

► 睡眠時は音からの刺激に敏感に。もし、音楽を聴きながら眠っている人がいれば、オフタイマーをしよう！

おんど
温度

► 真冬・真夏にエアコンを使う場合は、快適に眠れる温度を朝まで保つことが重要！タイマーでエアコンが切れて寝苦しくなる温度になるのはNG！

4. 自分に合った入眠習慣を見つけよう！

じぶん
自分で『これをやつたら眠る』という入眠前の習慣を見つけましょう。毎晩の眠る前に特定の習慣に繰り返し取り組むと、脳や身体に「これをやつたら眠るんだ」という条件付けがなされ、スムーズな眠りの助けになります。



5. 眠くなつてから布団に入ろう！

眠くないのに布団に入り、眠れないまま布団にとどまる『眠らなきゃ』という思いが強くなることがあります。眠れないことに対する不安は、不眠の原因になるので要注意！



Point!!
夜中に目が覚めてしまったら…
→ 深呼吸するなどしてもう一度眠ろうとしてみる。それでも一定時間眠れないなら、思い切って布団から出て気分転換するのも◎ そして再度、眠くなつたな～と思ったら布団に入ろう！



ちなみに、22時～0時までが睡眠にいいという説がありますが、これは全員に当てはまるものではありません。適切な睡眠の時間帯はその人の体質によって異なります。なので、無理をしてこの時間中に寝なきゃ！とならなくてもOKです。毎日同じ時間帯に寝て、休みの日も±2時間以内のズレにできるといいでしょう。



参考文献: 「睡眠学者・柳沢正史が教える『よりよい睡眠のための12箇条』」, S' UIMIN.

URL: <https://www.suimin.co.jp/column/MY12> (閲覧日: 2026年1月)