



愛知県立大府高等学校

定時制

保健室

11月に入り、昼間も空気がひんやりとする日が増え、冬の訪れを感じる季節になってきました。10月に流行入りしたインフルエンザをはじめとする感染症は、空気が乾燥するこれからの季節に、さらに流行りやすくなります。身体を温める工夫や、手洗い・うがいを心がけ、寒い季節も元気に過ごしていきましょう。



じぶん すいみんしゅうかん みなお
自分の睡眠習慣を見直してみよう！

“睡眠”は、私たちが健康に生活するために必要不可欠なものです。“睡眠は大切だ”と分かっている、保健室へ来るみなさんの睡眠習慣を聞いていると、睡眠をはじめとする生活習慣を整えることが後回しになっていると感じることがあります。今回の保健だよりを通して、自分の睡眠習慣を振り返るきっかけにしてもらえたらと思います。



てきせつ すいみんじ かん なんじかん
適切な睡眠時間って何時間？

きゅうじつ ふく おな なが すいみんじ かん
休日も含め、同じ長さの睡眠時間を
確保できると◎！

ひるま ねむけ かん すいみん さいてき すいみんじ かん い
昼間に眠気を感じないくらいの睡眠が最適な睡眠時間 と言われています



昼間に『眠たいな〜』と感じる人は、睡眠時間が足りていない可能性大！高校生のみなさんの年代は、8～10時間の目安とされていますが、次のような実験的な方法で自分にとっての適切な睡眠時間を見つけることができます。是非一度試してみましょう。

1

まいにち すいみんじ かん き きゅうじつ ふく おな すいみんじ かん しゅうかん せいかつ
毎日の睡眠時間を決め、休日も含め同じ睡眠時間で1週間ほど生活をする



2

つぎ しゅう ふん すいみんじ かん の にっしゅう ちようし へんか たし
次の週は15～30分ほど睡眠時間を延ばし、日中の調子の変化などを確かめる

3

ねむ ふん すいみんじ かん の しゅうかん す
もっと眠れそうであれば、もう15～30分ほど睡眠時間を延ばしてさらに1週間ほど過ごす。
逆に「これ以上眠れない」と感じたら、睡眠時間を少し短くする。



2, 3を繰り返して、日中最も調子よく過ごすことができる睡眠時間を見極めてみよう！
ちなみに先生は7時間30分くらいがベストでした😊



寝ようとする時刻の1時間前からは、スマホやPCの使用を控えよう

スマホやPCの画面から出ているブルーライトの光は、休もうとしている脳を興奮させ、目覚めスイッチを押してしまいます。

先生は最近、ベッドに入ったらスマホの画面を見ないようにしてるのですが、ベッドに入ってから画面を見ていた時に比べ、入眠しやすくなった感覚がありますよ😊“1時間前から触らない”が難しいなら、せめて寝室では触らないなど、自分にできそうなことから試してみてください。



寝る1~2時間前に入浴して、身体を温めよう



私たちの身体は、内部温度が一旦上がって、下がっていく時に眠くなっていきます。そのため、寝る時刻から逆算して、寝る時刻の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。



すい
睡

みん
眠

の

ギ

モ

ン



睡眠の質がよければ睡眠時間は短くなくてもいいの？

結論から言うと…

睡眠の質で睡眠時間を補うことはできません！

いくら質のいい睡眠をとれたとしても、睡眠時間を短くすれば睡眠不足が蓄積されていきます。



頑張ればショートスリーパーになれるの？

訓練してショートスリーパーになることは不可能です！

ですから、自分にあった睡眠時間をとることを考えてくださいね😊



参考文献:①健 2026-11月号

②S'UIMIN(スイミン)「自分にとって適正な睡眠時間を知る方法

https://www.suimin.co.jp/column/insufficiency_02