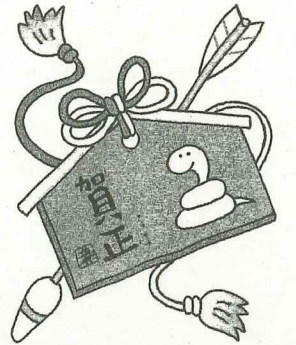


紀北工業高校 保健室

新しい年が始まりました。みなさんは今年の目標を立てましたか？どんな目標を達成するにもコツコツと努力を積み重ねることが大切です。そのためには、健康な心と体が必要です。今年1年、ケガや事故、病気に気をつけてすごしましょう。元気で充実した日々になりますように？



2025年、干支はヘビです。干支のヘビは縁起の良い動物で、脱皮をすることから、「復活と再生」を表すとされています。「復活と再生」というと何だか大げさなイメージになってしまいがちですが、みなさんの毎日の生活の中でも行われています。それは… **睡眠** です。



睡眠中、体の中では、成長ホルモンというホルモンが分泌されます。成長ホルモンは、運動したり勉強したりして疲れた体と脳を元気にさせ（再生）、次の日にまたたくさん活動できる（復活）ようにしてくれます。



成長ホルモンの分泌にはぐっすり眠ることが大切です。ということですね…

よい睡眠、とれていますか？

次の3つの観点から、あなたの睡眠を見直してみましょう！

量



質



リズム

翌日に眠気を感じる場合は、睡眠時間が足りていません。個人差はありますが、中高生では、8～10時間、睡眠の確保が推奨されています。
(厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド」より)



やっている人は多いのですが、寝る直前までスマホを見るのは睡眠の質を下げる原因となります。量(睡眠時間)が不足することにもつながるので、やめましょう。



睡眠と覚醒のリズムは、体内時計によって調節されています。このリズムが乱れないよう朝起きたら日の光を浴びる、朝食をきちんと食べるなどして、体内時計を整えることが大切です。

