



令和6年 6月11日  
国立市立国立第三中学校  
保健室

## 来週はいよいよ期末考査

6月に入りました。時々ものすごい雨が降ってくることもありますが、毎日雨が降り続くような梅雨空はまだのようです。比較的過ごしやすい日が続いていますね。

体育祭も終わり、いよいよ来週は1学期の期末考査です。「嫌だな…」と思っている人が多いですね。「早く帰れる」と喜んでいる人もいなくはないかな？ どちらにしても、当日はみんな自分のもっている力を十分発揮できるとよいと思います。それには健康第一です。睡眠不足では、体調も悪くなり、頭も働きません。睡眠は本当に大切です。みなさん、睡眠不足を甘く見ないでください。

## 睡眠が大事と言うけれど ~なぜ睡眠は必要なのかな?~



### ☆ 睡眠の役割

- ① 疲れをとる。身体と脳の疲れをとります。
- ② 脳のメンテナンスをする。昼間に使ったエネルギーの燃えカスや、傷ついた細胞を除去します。眠らないというのは、長時間パソコンをシャットダウンせず動かしている状態。エラーが出ます。
- ③ 記憶する。スポーツなどの体の動きを記憶したり、勉強したことや出来事を記憶したりします。8時間眠っている間に、いらぬ記憶は消去され、大事な記憶には見出しをつけて思い出しやすいように、保管されます。

### ★ 睡眠不足のリスク



- ① 免疫機能(細菌やウイルスなどと戦う機能)が低下し、色々な病気になりやすくなる。
- ② 脳がエラーを起こし、気持ちのコントロールができなくなる。イライラしたり、落ち込んだり、何もやる気が起きなくなったり、辛くなったり、不安になったり…
- ③ 将来、病気にかかりやすくなる。脳が回復しないまま動き続けると、うつ病などの精神的な病気になりやすくなります。成人病にかかるリスクも高まります。また、脳内のゴミがたまり、それが悪さをして、認知症になるリスクも高まると言われています。

※ 今の睡眠不足が将来の健康にも影響を与えるというデータもあります。怖いですね。

## 8時間寝よう!

◎ 昼寝などを足して8時間じゃ意味ないよ。だいたい同じ時間に寝て、同じぐらいの時間に起きるという**生活リズムが大事**です。

△ 寝すぎもあまりよくないらしい。9時間以上眠ると、テストで力を出せないとか…。

ちゃんと寝て、元気でいられる体を作りましょう。

