



令和8年1月号  
浦安市立浦安中学校  
保健室



あけまして おめでとう ございます！

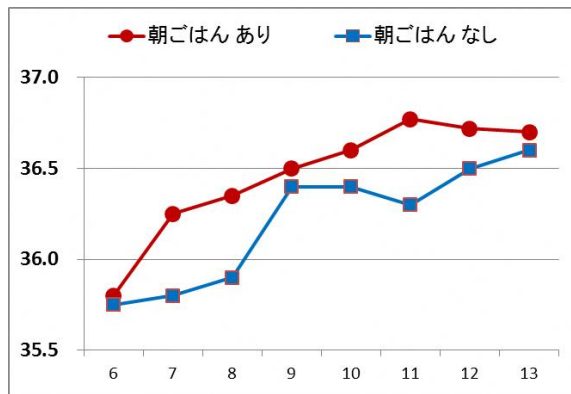
みなさんは、冬休みどんなふうに過ごしましたか？気持ちよく新年を迎えられたでしょうか？まだまだお正月モードから抜け切れていない、頭がぼんやりしてしまう・・・そんな人におすすめなのは、「歩く」こと。お休みの日も寒さに負けず、外に出てみましょう。歩くと全身の筋肉が刺激され、自然と深く呼吸することになるので、脳も目覚めて動き始めます。少し早めの歩調で歩くのがコツですよ。



## 朝ごはんは体にスイッチオン！

ヒトの体温は、一日の生活にあわせて変動します。もちろん、寝起きが一日の中で一番低く、活動とともにだんだん上昇します。体温の上昇に合わせて血液の循環も良くなり、脳や内臓もより活発に機能してきます。

「朝ごはんによる体温の違い」を表した下のグラフを見ると、朝ごはんを食べた人のほうが体温の上昇が早く、朝部活や勉強に向けた体の準備が早く整うことになります。



### <よい朝ごはんのポイント>

#### ① 温かいものを食べる

お味噌汁やスープなど、温かいものでまずは胃腸を温めよう。

#### ② 3つの色のなかまを意識する

赤（肉魚類・卵・乳製品）⇒体のスイッチ  
緑（野菜・きのこ類）⇒お腹のスイッチ  
黄（ご飯・麺類・油脂類）⇒頭のスイッチ

#### ③ 平日は「米飯」の朝ごはん

パンや麺類よりも、お米はゆっくり消化されるため、腹持ちがいいのです。給食まで時間の長い平日は、できたらご飯つぶを！

ちよつと話してみませんか？

学校生活や部活動、人間関係、進路のことなどで悩んでいませんか。

そんなときは、一人で抱え込まずに話してみましょう。気持ちを整理できたり、新しい視点に気づけたりして、心が少し軽くなるかもしれません。

保健室 や相談室も、あなたの味方です。

いつでも声をかけてくださいね。



### 弱音を吐くのは恥ずかしい？

そんなことはありません。誰かに気持ちを打ち明けることは、自分を守るための大切な一歩です。

### 言いたいことがまとまらない

それでも大丈夫。あなたが少しでも話してくれたことで、初めて周りもあなたの力になれるのです。



## 早寝で深い眠りと記憶の整理

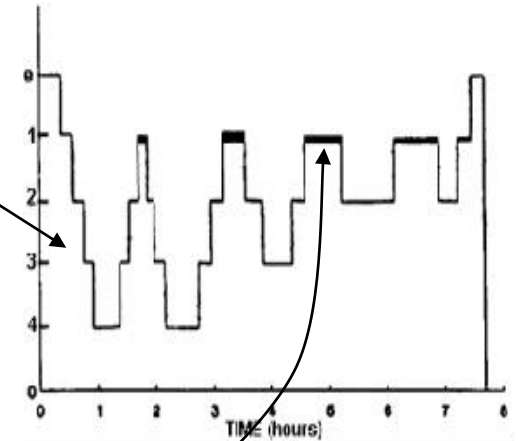
寝る子は育つ

私たちは眠っている間、深さの違う**レム睡眠**と**ノンレム睡眠**を繰り返しています。睡眠の前半は深い眠りのノンレム睡眠が集中し、後半はレム睡眠が増えてきます。

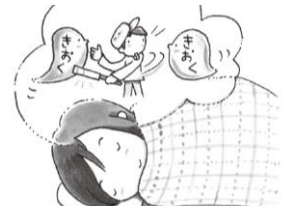
睡眠の前半は、深い眠り（ノンレム睡眠）。  
熟睡しているときに**成長ホルモン**が多量に分泌されます。

深い眠りと浅い眠りを繰り返しながら、だんだんと浅い眠りが増えます。

睡眠の後半になると、浅い眠りのレム睡眠が増えます。  
夢を見ており、**記憶の整理**をしています。



「テスト前だから！」と睡眠時間を削って勉強しても、あまり記憶に残らないのでは残念。ノンレム睡眠の時間（グラフの黒い部分）を削らないよう、**7時間**をめやすに睡眠時間を確保したいもの。では、学校への登校時間に合わせ、夜は何時に寝たらいいのかな？



朝型にチェンジ！  
本番に強い自分になろう

睡眠時間を削って徹夜で勉強していませんか？ 夜型生活にはデメリットがたくさんあります。

### ！免疫カダウン

睡眠不足は免疫力を下げて、体調を崩すリスクを高めます。

### ！定着カダウン

記憶は寝ている間に整理されます。睡眠時間が短いと、折角勉強しても忘れてしまうかも。

### ！集中カダウン

夜更かしした翌日は、ぼーっとしたり、居眠りしたりしやすくなります。

試験本番に強いのは「朝型生活」

試験は基本的に昼間に行われます。朝型生活を習慣化すれば、試験の時間帯に脳が活発に働く状態にできます。

本番で力を出し切るためにも、早寝早起きを心がけ、朝型の生活リズムに整えていきましょう。

