ほ け ん だ よ り

12月

令和５年１２月１日（金）
秩父市立大田中学校

中学生の望ましい睡眠時間は８時間ほどといわれています。皆さんの睡眠時間はどうですか？

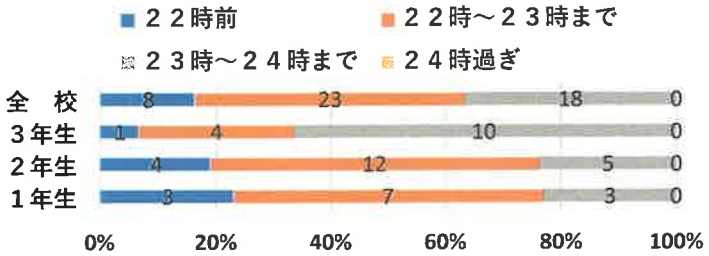
睡眠は疲労の回復のため、特に脳に欠かせない大切なものです。また、１日の体温の変動やホルモン分泌にも深く関わっています。眠ってから１時間くらいたったころが一番眠りが深くなり、体の成長を促す成長ホルモンが多く分泌されます。

睡眠をしっかりとることは、記憶を整理し、記憶力を高めることにも役立つので、学力向上にもつながります☺

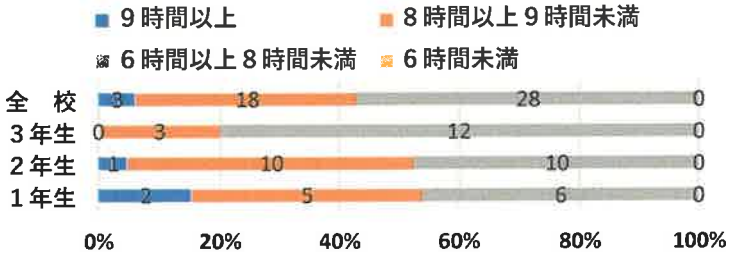
夜更かしが続くと、体内のリズムが崩れ、いつも体調がすぐれない状態になるため、体を動かすことが面倒になる、イライラするなど、心の状態にも悪影響を与えます。寝る前はゲームやメールの画面などの神経を興奮させるものを見ないようにしましょう。

健康についてのアンケート、結果報告③　※１０月実施

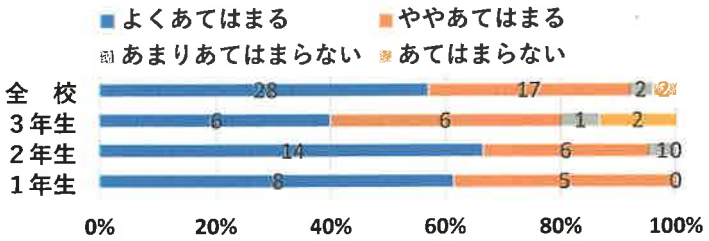
普段は何時頃寝ますか



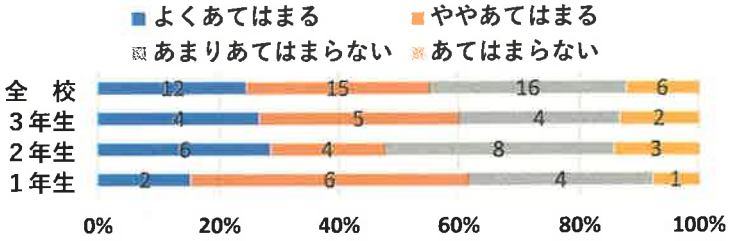
睡眠は平均何時間ですか



ぐっすり眠れますか



授業中眠いですか



すいみんのじゃまをする夜の光

夜暗くなると、脳からねむりにさそう物質「メラトニン」が出て、ねむくなります。

しかし、夜にテレビやゲームなどの強い光を見ると、メラトニンの出る量が減って、夜にねむれなくなり、すいみん不足につながります。ねる前は強い光を見ないようにしましょう。

