

# ほけんだより10月

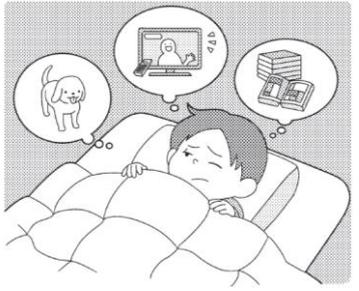
平成 28 年 10 月 25 日  
葛塚小学校 保健室

## ばっちりにつきりすっきりカード(家庭編)がスタートしました。

先日、第1回のカード取組の結果でもお知らせしましたが、生活に関する項目の中で、達成率(どれだけでできたか)をみると、「目標の時刻までにねましたか?」が12項目中最下位、そして「寝る30分前にテレビをみたりゲームをしたりしませんでしたか?」も10位と、低い結果でした。

### 1日24時間で、できることは限られています。

宿題、遊び、習い事、ゲーム、観たいテレビなど、みなさんは、毎日やるものがたくさんあると思います。しかし、1日が24時間なこと、人間は夜眠る体のリズムをもっていることは変えることができません。リズムを無視して夜ふかしばかりしていると、やがて心と体の調子がくずれて、やりたいこともできなくなってしまいます。それが本当に今日やらなければいけないことなのかを自分で考え、選ぶ力を身に付けましょう。



### 睡眠不足が心と体に与える影響

**集中できない・やる気が出ない**

脳の疲れが取れないため、やる気が出ず、集中力が低下します。

**頭痛や腹痛などの体調不良**

ホルモンや体温などのリズムが乱れ、体調不良が起こりやすくなります。

**イライラしやすい**

感情をコントロールする力が弱まり、イライラしやすくなります。

## じゃあ、「寝る前の30分間」に何を? ため 試してみませんか、「入眠儀式」

毎日寝る前に同じ行動を同じ順番で行っていると、やがて脳は、その行動を行うことで「もうねる時間だ」と感じるようになり、自然と眠りにつけるようになってきます。このような一続きの行動を「入眠儀式」といいます。入眠儀式に決まったものはなく、それを行うことで、自分がリラックスできることが大切です。

例えば...

<p>パジャマに着がえる</p> <p>「これから寝る」という意識に切り替わる。</p>	<p>ストレッチをする</p> <p>筋肉がほぐれて、リラックスできる。</p>	<p>本を読む</p> <p>じっとして本を読むと、心が落ち着く。</p>	<p>夢を想像する</p> <p>楽しい夢を思い描くと、良い気分になる。</p>	<p>音楽を聴く</p> <p>静かなメロディーで眠気を誘う。</p>
--	--	---------------------------------------	--	-------------------------------------