

# ほけんだより No.11



令和7年2月20日  
柏崎市立東中学校 保健室

## 〇● 睡眠、足りていますか？ ●〇

皆さんは、「朝スッキリと起きられない」「日中に強い眠気を感じる」といった悩みはありませんか？睡眠不足は、眠気や体のだるさに加え吐き気・頭痛といった身体症状のほか、集中力・注意力が低下したりイライラや不安を感じやすくなったりするなど、心と体の健康に様々な悪影響を及ぼします。最近不調が続いているという人は、ぜひこの機会に自分の睡眠を見直してみましょう。

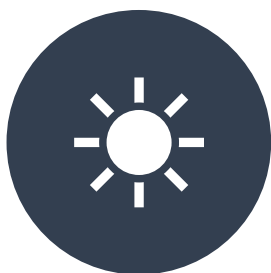


### よい睡眠の秘けつは、量（睡眠時間）と質（睡眠休養感）

中学・高校生は8～10時間の睡眠をとることが推奨されています。成長・加齢とともに必要な睡眠時間は減少していきますが、成長期には大人よりもたくさんの睡眠が必要であることが明らかになっています。睡眠には昼間に蓄積した疲労を回復し、ストレスを解消する働きがあります。それだけでなく、眠っている間に成長ホルモンが分泌されたり、脳で記憶の整理・定着が行われたりと、中学生の皆さんにとって大切な役割を果たしています。

適切な睡眠の目安は、朝目が覚めた時に体が休まった感覚（休養感）があることです。睡眠休養感を高めるためには、自分に合った睡眠時間を確保すること、睡眠を妨げる要因や習慣を見直すことが大切です。

### 休養感を高めるためにできること



#### 朝日を浴びる

朝起きたら、カーテンを開けて部屋に光を取り入れましょう。朝日を浴びると体内時計が整い、目覚めがよくなります。日中に光をたくさん浴びることで寝つきもよくなります。



#### 生活習慣は一定に

夜ふかしや休日の寝坊、昼寝のしすぎは体内時計を乱してしまうため注意しましょう。昼間に体を動かして、適度な疲労を感じることで夜はぐっすり眠ることができます。



#### 寝室の環境を整える

スマホやゲームは寝つきを悪くするため、寝室に持ち込まないようにしましょう。静かな環境で、暑すぎず寒すぎない快適な室温を維持することがよい眠りにつながります。

※睡眠環境、生活習慣、嗜好品（コーヒーやエナジードリンクなど）のとり方を改善しても眠りの問題が続いている場合は、しこうひん小児科や睡眠外来などの医療機関に相談しましょう。

## ○● まちがいさがし ●○ (まちがいは7つあります。)



## ○● 早めの花粉対策をしましょう。 ●○

もう間もなく、花粉症の人には辛い季節がやってきます。予報では、**2月下旬**(※地域によって異なります)からスギ花粉が飛散開始となる見込みです。花粉症の人は、**早めの対策が必要**です。

### 1. 花粉症の原因と症状

花粉症の原因とされる、最も代表的なものは**スギ・ヒノキ**花粉です。

主な症状には次のようなものがあります。

- 水のように透明な鼻水が出る    ○鼻がつまる
- 連続するくしゃみが出る        ○目がかゆくなる

つらい症状に悩んだら、一度医師に相談してみてください。



### 2. 花粉症の対策方法

**めがね**や**マスク**を着用することで体内に入る花粉を減らすことができます。帰宅したら、家に入る前に服についた花粉を払い落としましょう。**うがい**や**洗顔**をすることでも、のどや顔についた花粉を除去することができます。空気清浄機を使用したり、こまめに掃除機をかけたりすることもおすすめです。

## 花粉の予報のチェックも忘れずに！

出かける前に天気予報をチェックすることがあると思います。雨が降りそうなら、傘を持っていったり少し早めに家に帰ってきたりと、天気の変化を考えて準備や行動をしますよね。天気予報と同じように、花粉が飛ぶ量や範囲を紹介する「花粉飛散情報」をテレビやインターネットなどでチェックすることができます。ツルツルした素材の洋服を身につけたりマスクで鼻をガードしたり、飛んでくる花粉にそなえましょう。

