

夏休み前に整えておこう 生活リズム

夏休みはリラックスできる時間が増える反面、夜ふかしや昼夜逆転など、生活リズムが乱れやすい時期でもあります。朝起きる時間がバラバラになると、体のリズムがくずれて、だるさやイライラ、集中力の低下につながります。心と体の健康を保つカギは、朝の光をしっかりと浴びて、1日を気持ちよくスタートさせることです。夏休み中も「早寝・早起き・朝ごはん」を意識して、元気に過ごしましょう。

(1) 睡眠の効果

睡眠には、心身の疲労を回復させるとともに、脳や体を発達させる働きがあります。脳や体の成長に欠かせない脳内物質である「メラトニン」と「成長ホルモン」は、眠っている間に多量に分泌されるため、睡眠不足が続くと脳や体の成長にも影響が出てしまいます。より良い脳を育てるためには、夜よく眠ることが重要です。



【早く寝るためのコツ】

- ①まずは早起きから始めましょう。そして、昼間にたっぷり運動すると、夜の寝つきが良くなります。
- ②寝る時間が近づいたら部屋を少し暗くしましょう。電子機器から出る光（ブルーライト）や音の刺激を減らすため、スマホ・パソコン・ゲームなどの電源は、寝る1時間前にはOFFにしましょう。
- ③毎日なるべく同じ時間に寝るようにすると、脳に眠くなるサイクルができます。

(2) 朝の光の効果

朝の光を浴びると、脳の覚醒を促す脳内ホルモンである「セロトニン」が活発に分泌され、すっきりと目覚めることができます。セロトニンは、「幸せホルモン」とも呼ばれ、心に安心感や満足感をもたらします。また、前向きな思考回路を作る働きもあります。朝起きたら、カーテンを開けて、朝の光を浴びましょう！



(3) 朝ごはんの効果

脳のエネルギー源はブドウ糖。朝ごはんを食べると、脳が午前中から活動できる状態になり、勉強も運動も頑張れる状態になります。また、暑い日が続くと、つい冷たい飲み物やアイスに手が伸びがちですが、そんな時こそ、食事のバランスがとても大切です。ご飯やパンなどの主食＋野菜やたんぱく質（肉・魚・卵・豆など）の組み合わせを心がけて、夏の疲れをためこまない体をつくりましょう。「なんとなく元気がでないな…」という時は、まずは食生活を見直してみてください。



(4) スマホ・ゲーム依存に注意

私たちの身近なデジタル機器であるスマホやゲームに依存する人が増え続けています。動画やコンテンツの視聴、漫画、SNS、ゲームなど、使い過ぎだと思いつつもやめられないとしたら、スマホ・ゲーム依存の兆候かもしれません。次のチェックリストで、あなたのスマホ依存度をチェックしてみてください。スマホ依存の可能性がある人は、「使用時間の制限」や「不要な通知OFF」などの対策をし、スマホ以外の活動に時間を使うことを心がけてみましょう。

【スマホ依存度チェックリスト】

- () スマホをお風呂や脱衣所、トイレにまで持って行く。
- () 朝起きたら、まずスマホをチェックする。
- () 気づくと、思ったより長い時間スマホを見ている。
- () 家族や友人との会話より、スマホを見るほうを優先する。
- () 通知が来ると、何かに取り組んでいるときでも中断してチェックする。
- () スマホが使えない状況になると落ち着かず、イライラすることがある。
- () 深夜まで、睡眠時間を削ってスマホを見ていることがある。
- () スマホを見る時間を減らさなくてはいけないと考えている。



* 当てはまる項目が多いほど、依存度が高いかもしれません。自分だけで改善できない場合は、お家の方や先生、専門機関などの協力を得ることをお勧めします。

● デジタルデトックスのすすめ

「デジタルデトックス」とは、スマホやPCなどの電子機器に触らない時間を設けることで、ストレスの軽減を図ることです。例えば、夜寝る前の2～3時間だけでもスマホの使用をやめてみると、心身の疲れが軽くなったり、勉強や仕事に集中できたり、気持ちがすっきりして幸せを感じたりするメリットが報告されています。この機会に一度、デジタルデトックスを試してみませんか。

(5) 心の健康もチェックしよう

夏休み前は、ワクワクする一方で、不安やモヤモヤを感じる人もいるかもしれません。

「最近なんだか疲れやすい」「気持ちが沈む」「人間関係で悩んでいる」…そんな気持ち、ひとりでがまんしていませんか？保健室は、体の不調だけでなく心のことも相談できる場所です。話すことで少し気持ちがラクになることもあります。小さなサインにも気づいて、自分の気持ちを大切にしてくださいね。

【心の健康チェック】

- () 朝、すっきり起きられる。
- () ごはんがおいしいと感じる。
- () 友達や家族と過ごすのが楽しい。
- () 最近、笑ったり、リラックスしたりすることがよくある。
- () 夜、よく眠れている。
- () イライラすることがあっても、うまく気分を切り替えられる。
- () 失敗しても「なんとかなる」と思える。
- () 自分のことを大切にしたいと思える。
- () 悩んだ時に、話せる相手がいる。



* 当てはまるものが多いほど、心が元気な状態かもしれません。心が疲れている時は、休息を取ったり、信頼できる大人に話したりしてみましょう。大事なものは我慢ではなく、助けを求めることです。

「歯と口の健康週間」に行った歯みがき調査(2回目)では、①歯ブラシ持参率99.2%、②給食後の歯みがき実施率93.4%という素晴らしい結果が出ました。今回の取組をきっかけに、給食後の歯みがきをする生徒が増えたことをとてもうれしく思います。

保健委員会の調査に協力してくれた全校生徒の皆さん、ありがとうございました。そして、調査や歯みがきラジオ放送に熱心に取り組んでくれた保健委員の皆さん、お疲れ様でした。

これからも、歯みがきを毎日続けて、心も体もピカピカの長野中生でいてくださいね。

増田より

