

ほけんだより3月

2023年3月23日(木)
札幌大谷中学校
札幌大谷高等学校
保健室

寒い日がまだ続きますが、雪解けが急速に進んで季節の移り変わりを感じられるようになりましたね。マスク着用の推奨場面も減り、少しずつ以前の生活が戻ってきたように感じます。皆さんにとって、どんな一年間だったのでしょうか？

長期休み前のほけんだよりといえば、何ととっても生活リズム！寝る、起きる、食べる・・・毎日の生活リズムが乱れないように意識して過ごすことは、健康管理だけでなく、時間を管理する力や目標に向かって取り組む姿勢づくりにも役立ちます。春休みの過ごし方の参考にして下さいね。始業式で皆さんに会えるのを楽しみにしています。



中高生に多い

長期休暇中に陥りやすい

睡眠相後退症候群について



睡眠相後退症候群は、睡眠の時間帯が後ろにずれてしまう睡眠障害です。個人差もありますが、夜中2時から4時に眠気が訪れ、お昼前後に目が覚めます。睡眠時間は確保できても、朝なかなか起きられないため、学校や会社の開始時間に間に合わず、社会生活に支障をきたしてしまいます。

<原因>

睡眠相後退症候群は夜型リズムの生活を続けることによって起こると考えられています。

中高生では長期休暇中の昼夜逆転、試験勉強・夜更かしで夜遅くまで起きることで発症する人が多いようです。また、生まれつき持っている生活リズムによって、睡眠相後退症候群になりやすい人、なりにくい人がいると言われています。

その他、共働き世帯の増加で、家族が留守になる時間が多く、誰にも起こされずに寝ていられる環境があることも要因のひとつと考えられています。

<予防方法>— 眠るための基本6項目 —

- ①朝の光を浴びること ②昼間に活動すること ③夜は暗いところで休むこと
- ④規則的な食事をとること ⑤規則的に排泄すること
- ⑥カフェインなどの眠気を阻害する嗜好品や過剰なメディア接触を避けること

“いい眠り”には、これも大切!



睡眠の大切さを伝えるために作られた「睡眠12箇条」というものがあります。その6番目は…

良い睡眠のためには、
環境づくりも重要です

リラックスして眠るためには、
寝室の環境づくりが大切なのです。

	目安	ポイント
温度 湿度	寝具内の温度33℃前後、 湿度50%くらい	季節に合わせて「心地よい」と感じるくらいの室温に
明るさ	100~200ルクス	赤みのあるやわらかい光がオススメ。不安を感じない程度の暗さに
音	40dBA以下（木の葉が触れ合う程度の音量）	音楽やテレビはつけっぱなしにせず、刺激を減らす