



丹霄祭が終わり、あっという間に11月に入りましたね。11月に入り、朝晩だけでなく、日中の気温も低くなってきました。季節の変わり目は、気づかぬうちに疲れが溜まり、どうしても体調を崩しがちに。自分自身の起床時間や就寝時間、睡眠習慣を振り返り、心身の体調を整えるきっかけになるといいですね！

なぜ眠らなければいけないの？

私たちの生活を振り返ってみると、毎日学校のある日は同じ時刻に目覚め、昼間は学校で勉強し、業後に部活動や習い事等で帰宅時間にばらつきはあるものの、毎日同じような時刻に就寝しているのではないのでしょうか？

今日は睡眠のいろいろな役割について紹介します！！

脳のメンテナンス

神経細胞の修復や新しい情報の処理、不要な情報の削除などのメンテナンス作業が行われています。

記憶の定着

脳内で情報が整理させることで、長期的な記憶が確立されます。

学習能力と判断力の向上

学習した内容が整理・保存され、あとで思い出せるようになります。十分な睡眠をとると脳が適切に機能し判断力も向上します。

精神的安定

ストレスや不安の軽減、感情の調整などにより、精神的な安定が保たれます。



免疫システムの強化

免疫機能が活性化し、病気や感染症に対する抵抗力がアップします。

代謝の調整

血糖値やホルモンバランスが整い、体内エネルギーが効果的に利用されます。

身体の回復

身体の各部位の細胞が修復され、疲労が軽減されます。

見た目を整える

成長ホルモンの分泌が増加し、肌のターンオーバーや脂肪の代謝が促進します。



まずは睡眠の量を確保するのが睡眠不足解消への第一歩

いつもより30分早く寝るための睡眠習慣を心がけよう



「夜食」

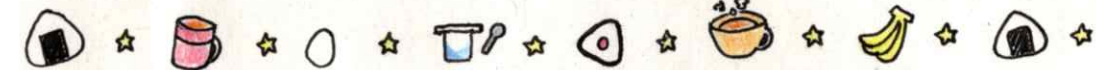
補給、効果的に!!

勉強の合間に、ちょっと小腹が空いてきた...
そんなときの『夜食選び』のポイントは？

夜中に食べすぎると 朝に、胃もたれ・
胸やけが起こり、朝食を取りづらくなって
しまうことも。

朝食抜きは、集中力や生活リズムの観点
から大きなマイナスになるため、

夜食を摂る量にも注意が必要!!



- 消化しやすいもの
- 体が温まるもの
- 脂肪分が少ないもの
- ◎ 例) おやゆ、小さいおにぎり、
スープ、味噌汁、豆腐、
ゆで卵、ヨーグルト、バナナ
など...

心の健康を保つためには

「ストレス」をよく知り、早めに気づくことが大切

○ ストレスとうまく付き合い
ためこまないために

- ・ 生活習慣を見直す
- ・ 質の良い睡眠をとる
- ・ 人とのつながりを大切にする

