

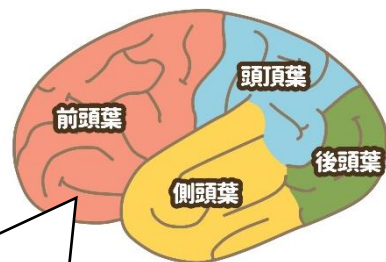
2月3日は「立春」です。まだまだ寒い日もありますが、暦の上では春の始まりの日です。今年はすでに花粉が飛んでいる地域もあるようです。多くの花粉が飛散する予報となっているので、マスクや薬などで対策をしましょう。

★今月の保健目標：心と体を大切にしよう！

睡眠には ①免疫力の向上 ②情緒の安定 ③成長ホルモンの分泌 ④学力の向上 ⑤集中力の向上 という効果があります。今回は、情緒の安定についてみていきましょう！

なんとなくやる気が出なったり、イライラしたりすることはありませんか？

睡眠不足の状態だと、前頭葉のはたらきが悪くなり、情緒が不安定（イライラ、やる気が出ない、憂鬱な気分）になりやすいです。また、6時間未満の睡眠時間ではうつ病になるリスクが2.27倍になります。



前頭葉には、感情のコントロールや思考、判断、コミュニケーションをとる役割があります。



高校生は8時間～10時間の睡眠が必要です。生活習慣改善シートを見ると、8時間以上寝ることを目標にしている人は、50%でした。8時間以上寝ることを目標にしている人でも、寝る時間を守れずに、睡眠時間が短くなっている人も多いです。

適切な睡眠時間は個人差があるので、「毎朝起きるのがつらくなく、午前中に強い眠気がない」ということを目安に、睡眠時間を確保してみてください。

睡眠不足チェック

- 毎朝すっきり起きれない。
- 午前中に強い眠気がある。
- 学校やアルバイトがない日は、いつもより3時間以上多く寝る。
- 集中力が続かない。
- ぼーっとしたり、頻繁に忘れ物をしたりする。
- イライラしやすい

一つでも当てはまった人は、睡眠時間を見直してみてください！

よく寝るために…

- ・寝る1時間前までにスマホやゲームをやめる
- ・寝る2時間前までに夕食をすませる
- ・起きたらすぐにカーテンを開け、朝日を浴びる
- ・朝食をとる
- ・日中、明るい光を浴びる



進学や就職をすると、多くの場合、朝起きることが求められます。心身の健康のためにも、自己実現のためにも、卒業までに規則正しい生活習慣を身につけましょう！