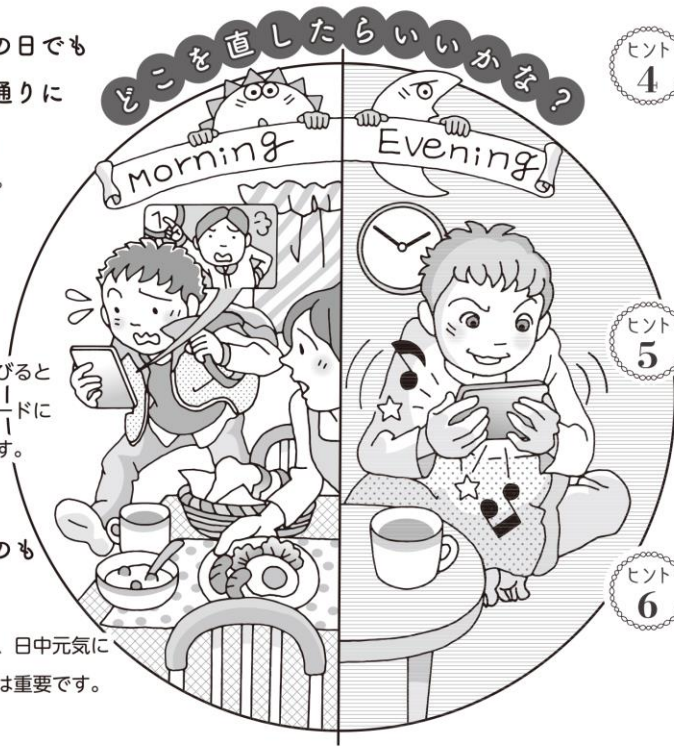


ぐっすり眠るための6つのヒント

ヒント1 起きる時間は休みの日でも
できるだけいつも通りに
第一歩となる起床時間は
目覚ましをかけて一定に。

ヒント2 カーテンを開けて
日の光を浴びよう
脳と体は、太陽の光を浴びると
睡眠モードから目覚めモードに
切り替わりやすくなります。

ヒント3 朝ごはんを食べるのも
意外と大切
夜眠りやすくするために、日中元気に
活動するエネルギー補給は重要です。



ヒント4 エナジードリンクや
コーヒーはほどほどに
カフェインは体外に出るまでに時
間がかかり、眠れなくなりがち。
利尿作用で夜起きる原因にも。

ヒント5 眠る前ギリギリまで
スマホ・ゲームはNG
光の刺激で脳や体が睡眠モードに
切り替わりません。部屋を暗くす
るのもコツ。

ヒント6 就寝時間は決めておこう
起きる時間から逆算して自分に必
要な睡眠時間を確保しましょう。

冬休みを元気に過ごすカギは睡眠リズム! 睡眠には心の問題や体の問題など、いろんなものが影響しています。
心配ことがあるときは保健室でも話を聞きますよ。



睡眠ホルモンの仕組み

みなさんの脳からは、いろんなホルモンが分泌されています。睡眠を促す「メラトニン」もそのひとつ。
メラトニンは明るい光によって分泌が止まるので、朝にたっぷり太陽の光を浴びるとすっきり目が覚める
のですが、逆に夜遅くまで明るい光を浴びていると量が少なくなって睡眠に悪い影響が出てしまいます。

～3.11 被災地視察研修に参加して part5～
3月27日～29日の間、「3.11 被災地視察研修」に参加しました。

語り部と言うと、自分が経験したことを伝えていく人だと思っていました。しかし、東北の伝承館では、語り部活動をしている中・高校生がいます。地震、津波のことは、ほとんど記憶にないにも関わらず、当時の話を先輩達から受け継ぎ、伝承館を訪れた人たちに一生懸命資料を用いて説明する姿に驚き、この災害を伝え続けようという強い思いを感じました。

現地の言葉「思いを受け継ぐ。」

～現地で見聞してきたことを随時掲載していきます～

9月は、インフルエンザによる学年閉鎖、先月は新型コロナウイルス感染症による学級閉鎖もありました。手洗い、手指消毒、換気は定着してきてはいますが、感染症予防はそれだけではありません。睡眠や食事でも体の免疫力を維持するためにとても大切です。

加野は、もう数十年、除夜の鐘を聞く前に就寝です。年齢と共に睡眠の質も低下してきていますので、なおさら左図のヒント1～6には、注意を払っています。

皆さんも、よい「行く年、来る年」となりますように!

