



いよいよ冬休み。クリスマスやお正月と行事が続き、家で過ごす時間が増えます。休みが続くと学校生活に合わせていた生活リズムが乱れ、睡眠時間もまちまちになってしまいがちです。

一度睡眠のリズムが乱れると、元通りになるまでには時間がかかると言われています。冬休み明けに時差ぼけのような状態にならないように、就寝・起床の時刻をしっかりと決めて寝るように心掛けましょう。

冬休み こんな1日がたまにあってもいいけど、毎日NG!

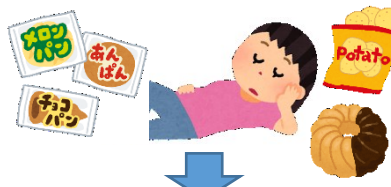
だらだらゲーム・スマホ



体を動かそう



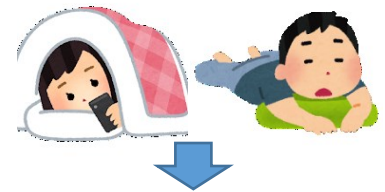
だらだらパクパク



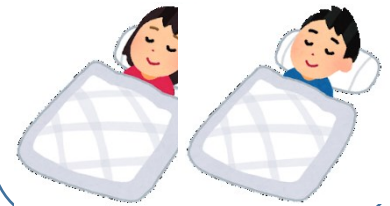
3食しっかり食べよう



ひたすらゴロゴロ



夜にしっかり寝よう



生活リズムの乱れで冬休み明けに朝起きられない、授業中に眠くなる、体調不良になるということがないように、少し先にあることを考えて行動しましょう。

睡眠のギモン

1 睡眠不足は酔っ払いと同じ状態ってほんと？

睡眠不足が数日続いていると、脳の機能は酔っ払っている時と同じくらい低下します。授業に集中したり、部活でのけがを防ぐためにも十分な睡眠を！

2 休日の寝だめで睡眠不足は解消される？

解消されません。むしろ体内時計が狂ってしまいます。また、長く寝すぎると体がだるい、頭が痛いといった不調を来し、1日が無駄になってしまうなんてことも・・・。

3 そもそも夢って何？

「記憶」の集まり。これまでに見聞きしたことや経験したことがいくつもつなぎ合わさって、夢になるのだそう。脳にしまわれている過去の記憶の中からたまたま表れてきたものが結びつき、ストーリー化されて夢となります。

4 睡眠の質を高めるには？

- ・部屋の照明が明るすぎないように。
- ・湯船につかる。
- ・就寝前のカフェイン摂取は避ける。
- ・寝る2～3時間前にスマホ・ゲームはストップ！

心身共に健康で 新年を迎えよう

