

いかがでしたか。睡眠は、私たちが普段、当たり前のように行っている生活習慣の一つですが、それをないがしろにしてしまうと自分自身の心と身体に不調をきたします。

中学生、高校生の皆さんは、夜遅くまでの習い事や、部活動の朝練などで忙しい毎日を送っていると思いますが、この機会に睡眠について振り返り、正しい睡眠リズムを作って、いきいきとした毎日が過ごせるようにしましょう！



睡眠の他にも…

はじめよう！明日につながる生活リズム

心とからだいきいきキャンペーン



鳥取県教育委員会は、望ましい生活習慣の定着を進めています。

①しっかり朝食を食べよう

朝食は1日の集中力・持続力を生みます。楽しい食事が「家族のきずな」を育みます。(1日1度は家族一緒に食事をしましょう。)



②じっくり本を読もう

読書は豊かな感性、思いやりの心を育てます。

③外で元気に遊ぼう

太陽の下で体全部を使って遊ぼう。

④たっぷり寝よう

早寝、十分な睡眠は、翌日の目覚め・意欲・集中力の源です。

⑤長時間テレビを見るのはやめよう

ノーテレビデーを設けて、読書・団らんの時間をつくりましょう。テレビゲームやスマートフォンなどの電子機器は、使用時間などを守って使用するようにしましょう。



⑥服装を整えよう

身だしなみと、さわやかなあいさつは充実した1日のはじまりです。

発行

鳥取県教育委員会事務局 教育総務課

〒680-8570 鳥取県鳥取市東町一丁目 271

TEL : 0857-26-7926 FAX : 0857-26-8185

E-MAIL : kyouikusoumu@pref.tottori.lg.jp

ホームページ : <http://www.pref.tottori.lg.jp/kyouikusoumu/>

心とからだ いきいきキャンペーン

検索

中学生、高校生の皆さんへ

夜、しっかり寝てる!?

睡眠で明日が変わる!

「睡眠負債」を知っていますか?

近ごろ話題になっている「睡眠負債」。これは、たとえ少しの睡眠不足であっても、それが借金(負債)のように積み重なり、やがて様々な病気の発生リスクを高めたり、イライラ、ムカムカする状態が続くなど、心身に悪影響を及ぼすことです。

睡眠負債の状態にならないためにも、睡眠をしっかりとりましょう!



「睡眠負債」になると…!

睡眠不足や睡眠の乱れが続くと、日中の注意力や集中力の低下、頭痛や消化器系の不調などが現れることが分かっています。また、糖尿病や高血圧などの生活習慣病にかかりやすくなったり、発ガンリスクが高くなるとも言われています。さらに、こころの健康には睡眠が強く影響しており、睡眠による休養感が低い人ほど抑うつやうつ病の度合いが強いという調査結果もあります。

睡眠不足・睡眠障害

意欲・集中力の低下
頭痛、消化器系の不調など

精神疾患
(うつ病等)

身体疾患
(ガン、生活習慣病等)

…ここで、すいみんクイズです!

次の質問の答えは○か×か、どちらでしょうか。分かりますか?

Q1 遅寝遅起きでもたくさん睡眠がとれていれば大丈夫?

Q2 寝る前にテレビ・スマートフォン・パソコンを見ると眠れなくなる?

Q3 日本人は世界に比べて睡眠時間が長い方?

Q4 休日は、いつもより2時間くらいなら遅く起きてもよい?

Q5 良い睡眠をとった方が、勉強やスポーツができるようになる?



気になる正解は次のページ

