



少しずつ暑さも和らいできましたが、まだまだ気温の高い日が続いていますね。油断せず、熱中症に注意しましょう。10月は、合唱コンクールや高中祭といった学校行事がたくさんあります。体調管理をしっかり行い、当日は思いっきり楽しみましょう！

睡眠 特集



皆さんは1日に何時間眠っていますか？

中学生・高校生の推奨される睡眠時間は8～10時間とされています。日本人は世界の中でも特に平均睡眠時間が少ない国です。

良い睡眠とは何か、睡眠の効果などを紹介します！



睡眠と記憶

しっかり睡眠をとると記憶力UP!眠っている間に記憶は脳へ定着していきます。勉強した内容をしっかり記憶しておくためには睡眠はとっても大切なんです!

勉強も運動も成績がUP!

早寝早起きをしている人と遅寝遅起きをしている人の勉強やスポーツの成績を比較したところ、いずれの成績も早寝早起きの人の方が良い傾向にあるという研究報告があります。勉強で成績を伸ばしたい人、スポーツで結果を出したい人はまず、睡眠がしっかりと取れているのか、自分の生活習慣を見直してみましょう。

良い睡眠をとるには

適切な睡眠時間 + 睡眠休養感

が必要!

<よく眠れる環境をつくる>

光



日中にできるだけ日光を浴びると、体内時計が調節されて入眠しやすくなる。就寝前に強い光を浴びると眠りを妨げる。

音



睡眠中、騒音によって目が覚めやすくなり、深い睡眠が減少することが分かっています。野外の騒音が気になる場合は、対策をしてみると◎

温度



夏の寝室はエアコンを使い、涼しい環境を維持することが大切。冬は十分に寝具を用いて暖かい環境を作っておくと◎

引用・参考：厚生労働省 健康づくりのための睡眠ガイド 2023

文部科学省 早寝早起き朝ごはん 輝く君の未来 ～睡眠リズムを整えよう!～

<睡眠前の行動で気を付けること>

お風呂

入浴は就寝1~2時間前までに済ませると◎入浴して上がった体温が少し下がったタイミングで布団に入ろう！

夕食

夕食が遅い時間になってしまう場合は2回に分けて食べると◎
遅い時間の夕食は眠りを妨げてしまうことがあります。習い事で遅くなる場合は出発前と帰宅後などでタイミングを分けた方が良い。

運動

運動するのは寝る時間の1時間前までにするのが◎
寝る前に激しい運動をすると寝つきが悪くなります。ストレッチがオススメ！

布団

寝室には眠くなってから行くと◎
布団に入ってもなかなか眠れない場合は一度布団から出てリラックスして、眠気を待ってみよう。

引用・参考：厚生労働省 健康づくりのための睡眠ガイド 2023

10月10日は



10月10日を横にすると目と眉毛に見えることから、この日を「目の愛護デー」として、目を大切にしようという呼びかけがされます。
目の健康を守るため、みなさんが行っていることはありますか？

目の愛護デー



スマホ老眼は、スマホやタブレットの長時間使用で目の筋肉が緊張状態となり、凝り固まって、一時的にピント調節が上手くできなくなることを言います。



このような症状が出たら注意が必要です

一時間に一回は休憩したり、遠くの景色を見たりすると症状の軽減や予防になります。

スマホやタブレットは便利ですが、使いすぎに注意しましょう。

涙には3種類あるって知ってた？

なぜ私たちは涙を流すのでしょうか。涙には、実は、3つの種類と大切な役割があるんです。

目は乾燥すると傷つきやすくなってしまいます。そのため、涙が常に目を覆ってうるおし、ばい菌から目を守ったり、目に酸素や栄養を運んだりして健康に保ってくれています。

玉ねぎを切ったり、目にゴミが入ったりするときに流れる涙は、外から受けた刺激をすばやく洗い流して、目を守ってくれています。

泣いてスッキリしたことはありませんか。悲しいときやうれしいときに流れる涙は、私たちのストレスを減らしてくれていると考えられています。

涙は、体と心を守るための大切なはたらきを持っているんですね。泣くことは、悪いことではないのです。

セアカゴケグモに注意！！

本校でも目撃されています！注意してください！

もしも、校内で見かけた場合は決して

触らず・挑発せず・先生に知らせる

を徹底してください！

もしも、かまれてしまった場合はすぐに先生に知らせましょう。



香川県公式ホームページより