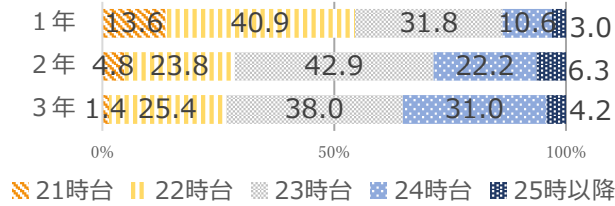


就寝時間



ノンレム睡眠：「**脳を休める睡眠**」

レム睡眠：「**記憶の整理・定着を行う睡眠**」

ノンレム睡眠をしっかりとり⇒レム睡眠出現率 up

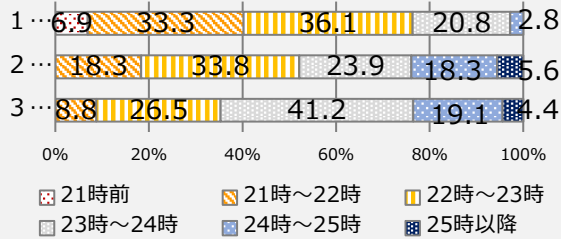
気分転換はとても大切。でも
ただならスマホを見たりゲーム
をしたりしていると、勉強や睡
眠時間が削られたり…

寝る前のメディア使用は睡眠
の質の低下にも繋がります。

睡眠時間や寝る前のメディア
使用はみなさんの体にどのよう
な影響を与えるでしょうか？



翌日学校がある日の平均就寝時間 （6月 生活習慣アンケート結果）



以前実施した「生活習慣アンケート」と比較

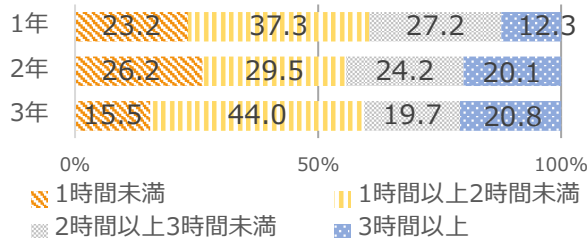
⇒全学年 12 時以降に寝る人が増加。

夏季休業明け、テスト期間の影響？

…⇒日中の記憶は夜の睡眠中に脳に定着。

ひとつながりの睡眠時間を確保し、ノンレ
ム睡眠とレム睡眠を繰り返すことが学習定
着率の向上に繋がります。

メディア使用時間



ほけんだより



臨時号

令和7年 10 月
南河内第二中学校
保健室

睡眠は様々な影響あり

早寝早起き
朝型の人

比較した
研究結果

遅寝遅起き
夜型の人

勉強の成績

…⇒ 早寝早起き **朝型の人の方が良い傾向**

スポーツの成績も…

…⇒ 早寝早起き **朝型の人の方が良い傾向**

夜型では**学力低下**だけでなく

注意力低下

イライラしやすい

落ち込む頻度が高まる

男子では気難しさや不機嫌、
女子では攻撃性と関連が強い

ということが様々な国の
様々な研究でわかっています。



心や気持ちにも影響

成長ホルモンにも影響！

十分な成長ホルモン分泌には

質の良い睡眠が必要

成長ホルモンには
疲労回復や美肌効果
もあります。



睡眠を 6 ～ 7 時間

&

最初の 1 ～ 3 時間で
ノンレム睡眠が
深くなっている

睡眠時間十分！ でも、
質の良い睡眠が取れていない

⇒ **十分な成長ホルモンが
分泌されません。**



「もう少し身長ほしい」

保健室でよく聞く言葉です。

でも話を聞くと、寝るのが遅かったり、
寝る前にゲームやスマホを触っていたり…

「ちょっとしたことでイライラする」

元気なときには気にならない小さなことにも
睡眠不足の状態では心がささくれだつてしまいます。

何事も楽しむためには
心が元気である必要があります。

勉強や体の成長、心のためにも
睡眠の時間と質を
意識してくださいね。

