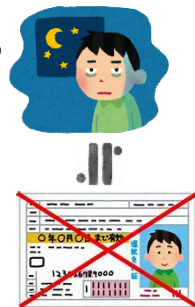


保健だより 臨時号

神戸市立葺合高等学校
保 健 室
令 和 2 年 5 月

外出自粛で家にこもっている時間がほとんどのことだと思います。
このような状況で、生活リズムが乱れて夜更かししてしまったという人もいるかもしれません。
今回は、睡眠をいかに上手にとればいいのかをお話します。

寝不足は飲酒運転と同じ状態！？



実は、寝不足（自分で寝不足と感じている状態）だと、「飲酒運転」と同じ状態だということが、アメリカで行われた「睡眠不足と飲酒の影響とを比較した研究」の結果より明らかになりました。運転シミュレーターを用いた実験で、一晩徹夜した後のシミュレーションの成績は、「免許取り消し2年」となる飲酒運転の時より悪い結果となりました。

睡眠の借金はできるが、貯金はできない

睡眠不足が蓄積している状態を「睡眠負債」と言います。つまり、睡眠を借金（借睡眠？）している状態です。本来睡眠時間が7時間で調子の良い人が、毎日5時間睡眠を2週間続ける、つまり「毎日2時間×14日の睡眠負債」を抱えると、「2晩完全に徹夜したのと同じだけ、作業上のミスが出る」ことが実験で明らかになっています。

ただ、貯金はできません。週に1回にまとめて「遅くまで寝て睡眠不足解消！」と言っていないませんか？“寝だめ”しても睡眠負債は減りません。効果ないですよ。



◎休日の睡眠負債の返済方法



※在宅学習中は、休日の概念がないという場合は「まとめて寝て、寝不足を解消しようとする日」と考えてくださいね。

- ①休前日はいつもより早く寝る。
- ②早く寝られなくても、休日の起床時間は通常のプラス2時間まで。
- ③それでも眠り足りない時は、いったん起きて活動した後に15時までには昼寝する（1時間程度まで）。夜は夜更かししないで寝て、いつも通りの時刻に起きる。

※一度に長く寝すぎない。また、負債はこまめに返済する。どんなに忙しくても2週間以上寝不足状態をためないこと。

◎睡眠負債の即効対処法

- **1分間仮眠**…作業スピードが落ちてきたなと感じた時、眠気を感じる前にするのがおすすめ。無理に眠ろうとはせず、椅子に座るか、机に突っ伏して1分程度目を閉じてウトウトするだけで、肉体も脳も休まります。明かりをシャットダウンすると効果大。
- **短時間の昼寝**…20分程度昼寝をする。コーヒーを飲んでから眠ると、20分後にはカフェインが効いてきて楽に起きられます。



スッキリ目覚めるための3つの行動

①カーテンを開けて寝る

夜寝る前に、カーテンをオープン！そうすると、翌朝だんだん明るくなる光を感じながら、身体がスムーズに起きる準備に入っていきます。足元から頭に向かって明るくなる方が良いので、一般的には窓に足を向けてベッドや布団を配置するのがお勧めです。

朝、光を浴びることで体内時計がリセットされて、脳が休息モードから活動モードに切り替わり、活動的に動けます。



②夜は“ゆるめる”



夜寝る前は、とにかくリラックスすることが大切です。リラックスすると、自律神経の休息モード「副交感神経」が優位になります。

リラックスできることなら、中身は何でもOKです。好きなこと、落ち着いた心地良さを感じられることが良いです。温かい飲み物を飲む、ストレッチをする、星空を見上げる、など。

おすすめは、入浴です。寝る1～2時間前にぬるめのお湯に入ると効果が高いです。

③朝は“好きから始める”

朝は、好きなことから始めてテンションを上げていきましょう。そうすることで、自律神経の活動モード「交感神経」が優位になります。「やる気」のホルモン、ドーパミンが出てきてパフォーマンスがアップします。五感を刺激してくれるような、楽しみになるものを！

例えば…大好きな音楽で目覚める。大好きな彼氏の写真をみる。熱めのシャワーを浴びる、大好きなペットとの散歩。大好きなコーヒーを飲む、など。

いくつかを組み合わせると、毎朝ワクワク楽しみにするといいですよ。



◎ノンレム睡眠とレム睡眠

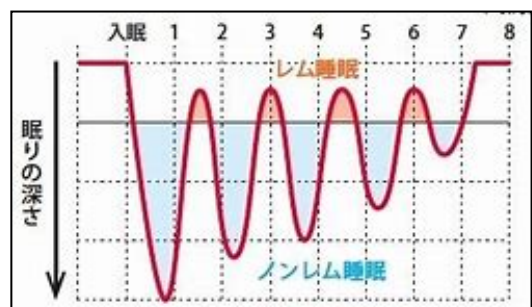
ノンレム睡眠…深い眠り。脳が休んでいる状態。夢も見ない。

レム睡眠…身体は眠っているけれど、脳は簡単に目覚められる。眼球が動く。夢を見る。

ノンレム睡眠とレム睡眠が交互にやってくる。

1～1.5時間で1サイクル。

記憶の消去は「ノンレム睡眠中」、記憶の整理定着は「レム睡眠」なので、記憶を定着させたい場合は3時間睡眠では不十分です。あと1サイクル+1.5～2時間の睡眠時間は確保しましょう。せっかくの勉強を無駄にしないためにも、睡眠は重要です！テストでも良い成績を修められますよ。



気持ちが落ち込んでしまったときや、誰にも相談できない…と思うようなとき…、24 時間電話相談できる機関があることを知っていますか？

○兵庫県のいのちと心のサポートダイヤル

#7500 または078-382-3566 平日（18:00～翌日 8:30、土・日・祝 24 時間）

○神戸いのちの電話

078-371-4343

平日（8:30～20:30）、日・祝（8:30～16:00）、

土・第2・4金曜（8:30～翌日 8:30）、土・第2・4金曜が祝日（8:30～16:00、20:30～翌日 8:30）

○自殺予防いのちの電話

0120-783-556 ※24 時間無料

○自殺予防とこころの健康電話相談

078-371-1855 平日（9:30～11:30、13:30～16:00（土・日・祝日を除く））

他にも、こんなサイトもあります。参考にしてください。

○[チャイルドライン](#)（文部科学省）（無料）（18 歳まで対象。名乗ったりする必要はありません）

電話：0120-99-7777 チャット（毎日 16:00～21:00）

○[子どもの人権 110 番・子どもの人権 SOS-e メール](#)（法務省）

○[新型コロナウイルス感染症関連 SNS こころの相談](#)（厚生労働省）



保健室でも、ちょっとした「おしゃべりタイム」を設けています。

「誰かと話したい！」「ちょっと愚痴を聞いてほしい！」「勉強に集中したいけど、できな—い！」など、ちょっとしたことでも、人に話すと楽になることがあります。少し人と話してスッキリしたいなという人は、保健室に電話をしてください。お話ししましょう。（078-271-5605）

1. 設定日時

5月 13～29 日のうち、月・水・金の（火・木はありません）

9 時、10 時、11 時、13 時、14 時、15 時開始の 30 分枠。

（ただし、22 日（金）と 27 日（水）は会議があるため、午後のみ）

2. 利用方法（以下、どちらかの方法で）

1) 利用したい時間枠（上記）に、直接保健室にかける。（078-271-5605）

2) 利用したい時間枠に、学年の電話番号にかける。

「保健室の「おしゃべりタイム」を利用したいので、保健室へまわしてください」と伝える。

（話し中や会議等の場合）別の時間枠にかけなおす。もしくは、保健室から折り返し電話してほしい旨を伝える。

※希望時間が重なっている場合など、希望通りにできない場合もあります。ご了承ください。

◎5月 13・20・27 日（水）の 9:00～12:00 は、スクールカウンセラーが電話でのカウンセリングを行っています。こちらもあわせてご利用ください。（090-2062-9912）