

生品中学校

スクールカウンセラー便り NO.3

2024年9月



こんにちは。スクールカウンセラーの大谷理恵です。

夏休みが終わり、二学期が始まりました。みなさん、体調はいかがですか？今回は、睡眠についてお話したいと思います。



<睡眠の話>

中学生は、8～10時間の睡眠が必要だといわれています。

睡眠中は、レム睡眠とノンレム睡眠が交互に現れます。レム

睡眠は、体を休養させながら脳は活動して、生活で得た情報を整理します。

ノンレム睡眠は、体を休ませ、成長ホルモンを分泌し、体の機能を整えます。最初に現れるのがノンレム睡眠で、睡眠初期は深いノンレム睡眠が多く、睡眠後半には浅いレム睡眠が多くなります。

睡眠不足は、脳に悪影響を及ぼすことが分かっています。感情のコントロールや認知機能が低下して、問題行動が増えます。日中眠気が高まるだけでなく、注意や集中力の維持が困難になり、メンタルヘルスにも問題が生じることが多く、落ち着かない、イライラする、気力や意欲が減退する、慢性疲労が蓄積するなどの症状となって現れます。

生活リズムを整えるためには、起床後、太陽の光を浴びるようにすると良いといわれています。体内時計がリセットされ、昼モードに切り替わります。更に、太陽の光を浴びた14～16時間後にメラトニン（睡眠ホルモン）が出て、ぐっすり寝られるようになります。ただし、メラトニンは、明るいと分泌されません。寝る前にゲームをしていると分泌されず、寝つきが悪くなります。

夏休み明け、生活リズムを整えるにあたり、自分の睡眠時間について、考えてみてください。

～保護者の皆様へ～

夏休み明け、お子さんの様子で気になることがありましたら、遠慮なく相談にいらしてください。下記の火曜日に来校しています。

2学期スクールカウンセラーの来校日（火曜日）

（変更になる場合もありますので、ご了承ください）

9月10, 17, 24日

10月1, 15日

11月12, 19, 26日

12月3, 17日