

# ほけんだより

令和3年2月10日  
三方中学校

## 11時には寝よう

健康観察カードを見ると、寝る時刻が遅くなっている人が増えてきています。

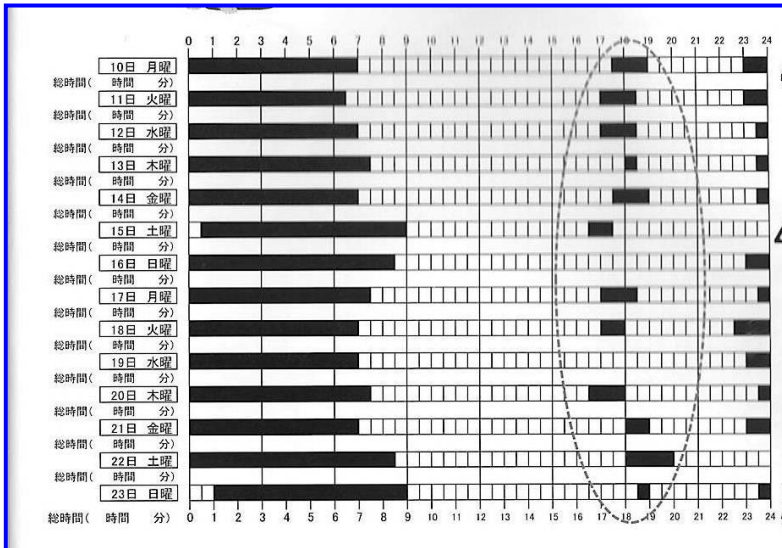
どんなに遅くても11時には寝ましょう。11時をゴールにして、帰宅後の時間を計画的に過ごす力をつけてください。

テスト前なので、頑張っている人も多いようです。夜ぐっすり眠っているときに、学習したことを脳にしっかり定着させています。睡眠時間を削って勉強するのではなく、限られた時間を上手に使えるように工夫できるといいですね。



今日は早く帰りますが

### 帰宅後の昼寝は、 睡眠イエローカード



『夕方に寝ると、夜の睡眠の質が落ちてしまう → 疲れがたまる → また夕方に寝る』・・・という悪循環になってしまいます。

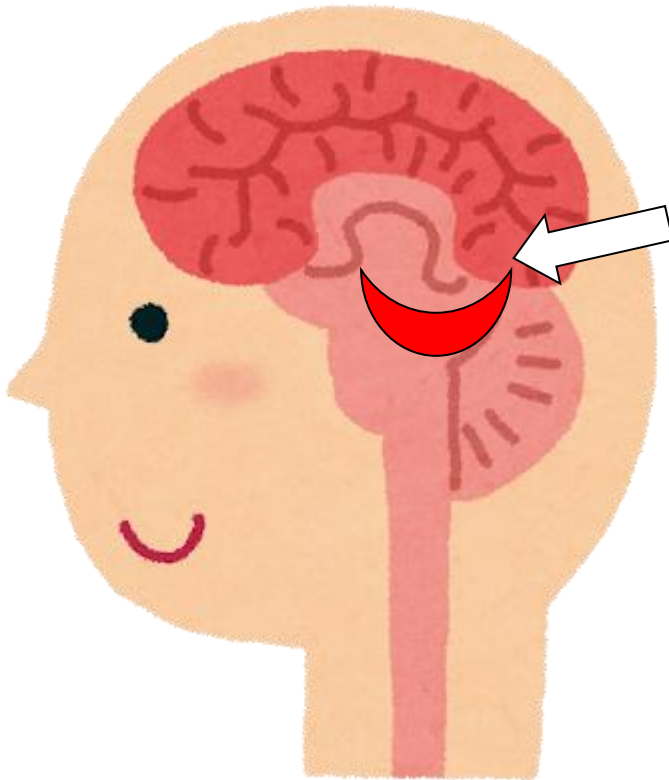
やってみよう!

どうしても眠たくなったら…昼寝は15時までに10分以内にすることで、夜の睡眠に影響が少なくなります。



こんな感じで。布団やこたつで寝ると、寝過ぎるかも!!

～睡眠は、**脳を育てる**はたらきがあります～



寝不足の人は「海馬」が小さい！

脳内の海馬は、記憶や学習に働く神経細胞。

睡眠は海馬を育てる役割があります。

海馬の神経細胞は脳内で唯一細胞分裂をする(増える)細胞であり、そのためには睡眠がかかせません。平均睡眠時間が5～6時間の子どもに比べ、8～9時間の子どもは海馬が1割程度大きいのです。