



2月 ぽれぽれ

泊中学校保健室
令和8年2月2日
発行者 老田有理沙

2026年が
始まりました～

2026年一発目のぽれぽれになります！
今年もよろしくお願いします！3学期開始早々、
天候による臨時休校がありました。自然災害は本
当に命に関わります。咄嗟の判断が必要となりま
すが、自分の身の安全を第一優先にしましょう。
吹雪等の時は建物の中に避難しましょう。

スイコン！ネイトイイコトタウサコ！

皆さん、寝ていますか！？やりたいことをするのに睡眠を削っていませんか！？
日本人の睡眠時間の少なさは世界トップレベルで「不眠大国ニッポン」なんて言われ
ています。先進国33カ国の中で睡眠時間が一番短いのも日本なのです。

！寝ないとどうなる？



記憶力の減退

記憶の定着の
ためにも！！寝よう！！



意欲の低下



精神機能の低下



生活習慣病の
リスク高



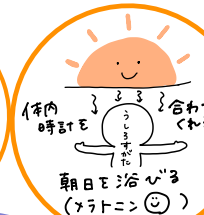
食欲増進

しっかりと寝るだけで左のことは防げます！！
それだけ睡眠は人間にとって必要
不可欠なもの。1休みの回復だけでは
足りないのだ。

▶睡眠の質を高める行動とは？



朝はしっかりと
食べる！！



朝日を浴びる
(メラトニン)



日
中に
適
度
な運動

メディアの使い方と
睡眠はつながっている！！
メディアコントロールできる者が
睡眠を制する！！！！



寝る前の
スマホや
タブレットを
ひかえる

ベストパフォーマンス
を目指す！！
(笑顔)



寝る1時間前
の入浴
(ゆるめのお湯)

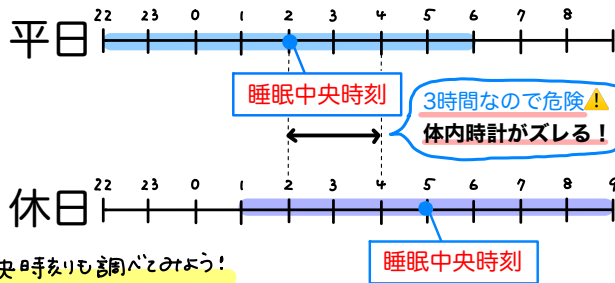
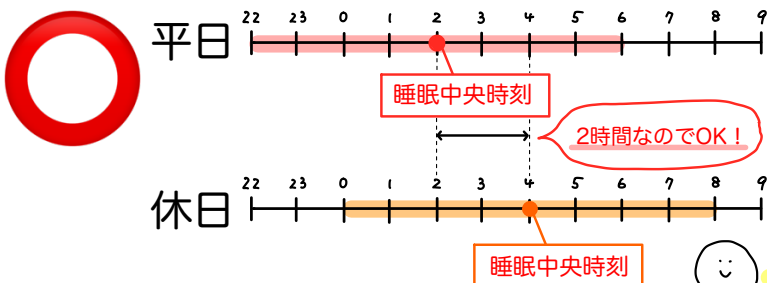
睡眠の質を高めよう

oitter

質の良い睡眠時間に必要なのは

睡眠中央時間をズラさないこと！

その名の通り睡眠時間の真ん中の時間のことを言います。この睡眠中央時刻が2時間以上ズれる
と体内時計が狂い始め、質の良い睡眠が取れなくなります。



自分の睡眠中央時刻も調べよう！

体内時計がズれるという状況は時差ボケのような感じになるということ。そうすると、
日中の眠気や集中力の低下なども現れてきます！規則正しい生活を目指そう！

締めくくりの3学期が始まりました！締めくくり
として3年生は受験、1・2年生は学年末テスト
があります。最後の締めくくり、ぜひ自分たち
のベストパフォーマンスを発揮してほしいと思
います！今一度、自分の睡眠習慣を振り返っ
てみてください。

きっと皆さんは、睡眠をした方がいいとい
うことは十分理解していると思います。
ですが、楽しいことをするために睡眠時間
を削りがちになっていないですか？

3学期…本当にあっという間に終わって
しまいます。習慣化するのは時間がか
かります。今から、生活を見直して
睡眠の質を高めてみましょう！

