



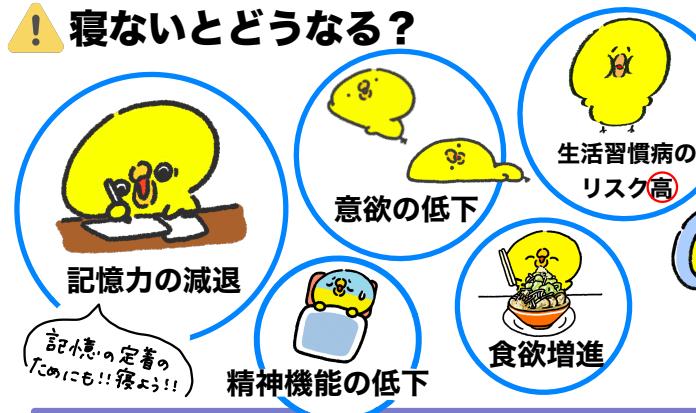
ぽれぽれ

泊中学校保健室
令和8年2月2日
行者 老田有理沙

ステン！カルトライコトタチサ！

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？



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時間以上ズレ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。



体内時計がズレ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。そうなると、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！

2026年一発目のぼれぼれになります！
今年もよろしくお願ひします♪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。)

▶睡眠の質を高める行動とは？



oitter

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。

きっと皆さんには、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 を削りがちにならないですか？

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！

