

朝すっきり起きられないみなさん、  
朝すっきり起きられない理由は... **たくさんあります!**

**あなたはどのタイプ?**

**睡眠不足型**

朝、なかなか起きられない原因で、最も多いのがこれです。部活や勉強、遊び、ゲーム...で忙しいからと、睡眠時間を削ってれば、睡眠不足になるのは当たり前。長期間、睡眠不足が続くと、日中の強い眠気や身体のだるさ、疲れやすさがひどくなり、頭の回転も鈍ってしまいます。

**悪い生活習慣型**

睡眠障害の2大原因は、生活習慣の乱れと不適切な睡眠環境です。例えば、夕方過ぎに長時間の居眠りをしたり、夜遅く消化の悪い食事やおやつを食べていませんか? 夜遅くに明るい場所へ出かけるだけでも、睡眠ホルモン・メラトニンの量が減ってしまいます。

**体内時計故障型**

夜ふかしが続いた時や、長い休みの後に、この状態が起きることがあります。睡眠と覚醒のリズムが不規則になり、さらに体温や血圧、ホルモン分泌など、他の生体リズムも狂ってしまうからです。

**現実逃避型**

悩みがあるときには、1日の始まりが憂うつに感じます。そのため、目が覚めても、なかなか布団から出られません。朝になると、頭やお腹が痛くなって学校を休みがちになってしまう人も、このタイプです。

**緊張型**

強いストレスにさらされていると、夜中に何度も目覚めたり、眠りが浅くなったりします。これは、ストレスのために、脳からアドレナリンが出て、覚醒のレベルが上がってしまうからです。しかも、眠れないことが更なるストレスになってしまうことも。

**抑うつ型**

憂うつな気分や沈んだ気持ちが強く起きて出せない人は、抑うつ状態が原因です。早朝に目が覚めてしまう、寝つきが悪い、これまで興味があったことを楽しめなくなる、などに当てはまる場合は、心が疲れています。

**窒息型**

睡眠時無呼吸症候群という、睡眠中に呼吸が止まる病気があります。この病気では、息苦しさのために熟睡できず、睡眠不足となって、朝の目覚めが辛くなります。いびきをかく人や肥満で首が短い人がなりやすく、昼間の強い眠気や目覚めたときのノドの渇きや頭痛も、よくあります。

**寝過ぎ型**

寝過ぎが原因で、目覚めが悪くなる場合があります。休日に寝だめをするのは考えものです。グッスリ眠ればスッキリ目覚められますが、ダラダラ長く眠っていると、目覚めが悪くなるのがわかっています。

**女性ホルモン型**

女子の場合、月経(生理)の周期に合わせて、眠れなくなったり、逆に眠気が強くなったりすることがあります。これは、月経随伴睡眠障害と呼ばれるものです。病気ではなく自然な眠気の一つだそうです。

**昼間も眠い型**

どれだけ眠っても眠気が取れない、あるいは、眠ってはいけないときにも眠ってしまう。そんなときには、過眠症の可能性がります。規則正しい生活をして朝、起きられないとき、睡眠に関してつらいと感じるような時は、睡眠障害専門医の受診をした方がよいかもしれません。

—参考文献—

梶村尚史医師「起床術」を参考にしました。

**からだのバランスがくずれていきます**

姿勢が悪いと...

- 内臓や肺を圧迫する
- 血流が悪くなる
- 酸素を吸い込む量が不足する
- 肩こり 集中力の低下
- 腰痛
- 疲れやすくなる
- など

上に引っ張られるイメージ

肩の力をぬく

お腹に力をいれる

**よい姿勢のヒント**

姿勢について考えてみましょう!

◆ ◆ ◆ 姿勢について考えよう!自分で鏡をみてみよう! ◆ ◆ ◆

まだまだ続けて **カゼ・インフルエンザ予防!**

手洗い 運動 うがい 体力温存 人混みを避ける

コロナもね

マスク

まだまだ、ニュースでは、感染症の話題が付きません。

今年も、感染症予防のために、**手洗い・マスク・換気**などに特に気を付けていますね。この手洗い・マスク・換気が、様々な感染症にもとても有効です。いつもと体調がちがうな、なんか変だなと思ったら、早めに休養をとりましょう。保健室でも、お家で休養・経過観察していただくようお願いしています。インフルエンザや新型コロナウイルスと診断されたら、出席停止です。病院で診断されたら、学校にお知らせください。よろしくお願いします。

**+** 学校で具合が悪くなったり、けがをしたとき、ご家庭に連絡させていただきます。連絡先の変更や職場の変更等ありましたら、お知らせください。

インフルエンザの出席停止期間  
いつになったら学校に来られる?

発症後5日経過

発症日	0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
発症後1日目	×	☹	☺	☺	☺	☺	OK		
発症後2日目	×	×	☺	☺	☺	☺	OK		
発症後3日目	×	×	×	☺	☺	☺	OK		
発症後4日目	×	×	×	×	☺	☺	☺	OK	
発症後5日目	×	×	×	×	×	☺	☺	☺	OK



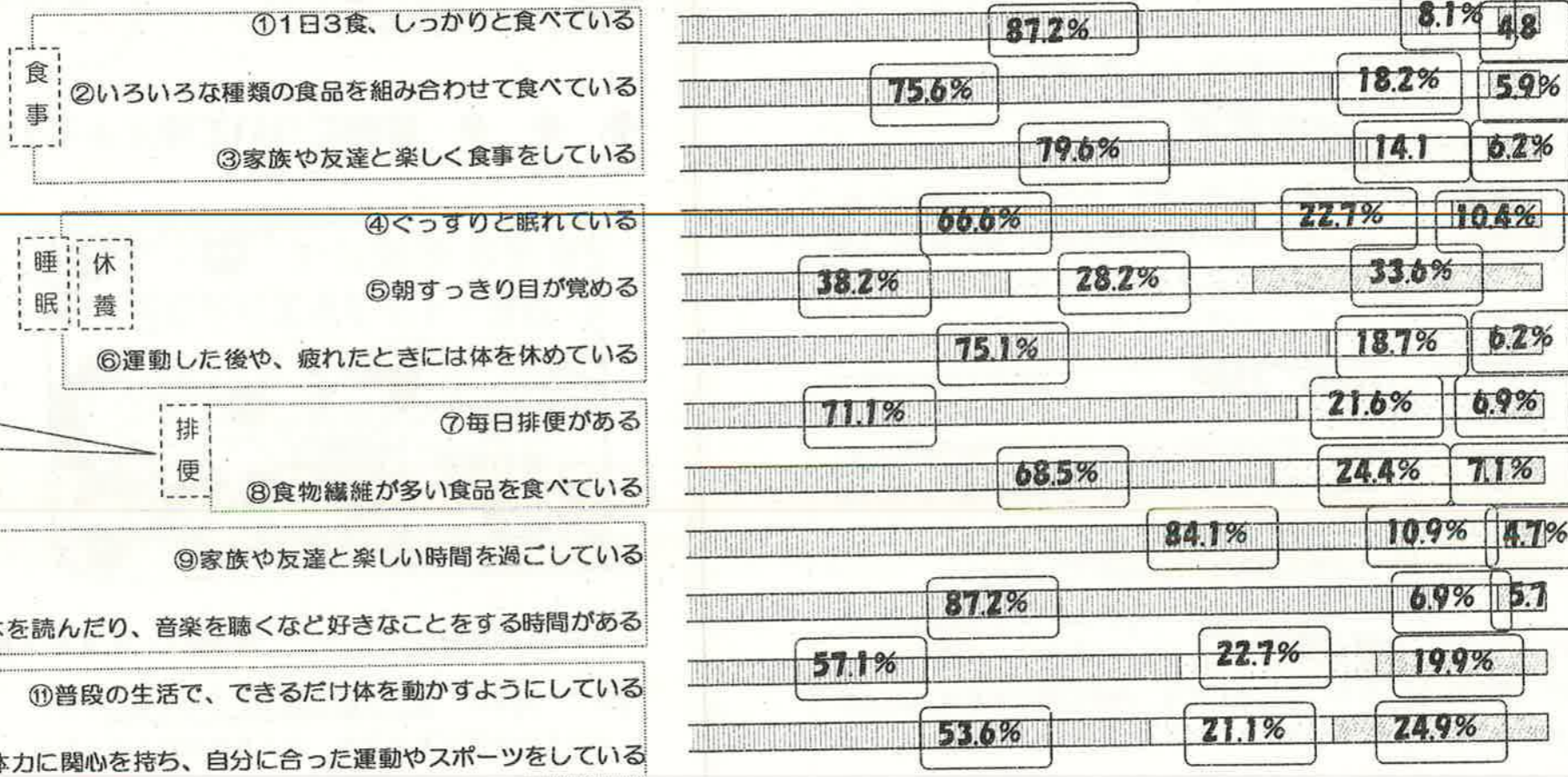
【1枚目】

11月末に心と体の健康チェックを行いました。健康手帳にある「健康な生活」「心の健康」を全学年でチェックして自分自身の生活をふりかえっていただきました。そして全校の結果を下のグラフにまとめてみました。すると、さまざまな課題がわかりました。この課題が少しでも解決するにはどうしたらよいか考え、解決のヒントになるアドバイスを書こうと思います。この機会にあらためて自分の生活をふりかえってみましょう。そして健康な生活を送る参考にしてください。



## 南希生「健康な生活」集計結果

■とても・ほとんどそうだ □ときどきそうだ ■ほとんど・全くそうでない



約90%近くの生徒が1日3食しっかりと食べていることがわかりました。食事内容を考え、また楽しく食事している生徒が多いようです。

朝すっきりと目が覚めている生徒が全体の40%弱しかいない結果がでました！ときどきの生徒を合わせると約70%でした。休養はそこそこ取れているようですが…睡眠に関しては問題がある生徒が多いようです。

毎日すっきり！でない生徒が約6%ぐらいますが、意外に排便に気をつけて生活している様子がありました。

部活や塾で忙しい中学生なのでもっと少ないと予想していましたが、約90%の生徒が、「とても・ほとんど」楽しい時間、好きなことをして過ごせていることがわかりました。

運動に関する項目は、この調査をした時期が11月末で、中3生徒は部活引退をしていたため、夏休み前の調査だともう少し「とても・ほとんどそうだ」という生徒は多かったかもしれません。今の小・中・高校生は、学校での体育以外に運動していない人の割合が増えているそうです。みなさんはどうですか？



このグラフを見ると「とても・ほとんどそうだ」という割合が、一番低い質問が⑤朝すっきり目が覚める、というものでした。朝すっきり目が覚めなくても、がんばって起きて登校し、すっきりしないまま、なんとなく午前中を過ごしている人も多いと思います。同じ午前中を過ごすなら、すっきり目覚めて、気分も明るく過ごした方がよいと思いませんか？



# 朝すっきり目が覚めるためには...