

たっぷり睡眠をとって 疲れをふきとばそう！



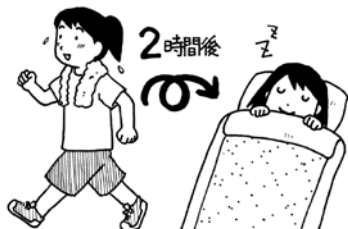
夜眠れず、学校でボーっとしている人、いませんか？
季節の変わり目はなんとなく疲れやすいもの。

そんなとき、睡眠は疲労回復の特効薬です。
規則正しく睡眠をとるように心がけて、元気な毎日を
すごしましょう。

P04_1

●よく眠るためには…？

- 1) 毎日、同じ時間に寝る
- 2) 寝る前のカフェイン摂取はやめる
- 3) 就寝 2 時間前に軽い運動をする
- 4) 就寝 2 時間前にぬるめのお風呂につかる



●気持ちよく目覚める ためには…？

晴れた朝はカーテンを全開にして日光を浴
びましょう。軽くストレッチを行ったり、
声を出してみたり、体を動かすことで脳も
刺激を受けて、すっきり目が覚めます。

P04_2

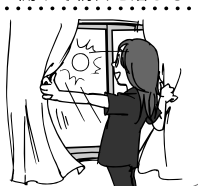
睡眠で脳の疲れを取ろう

朝の目覚めが悪かったり、昼間ぼんやりして物忘れがはげしい
ときは脳が疲れているかもしれません。質の良い睡眠で脳の疲れ
をしっかり取りましょう。

極端な満腹・空腹の
状態で寝ない



起床と共にカーテンを
開けて朝日を浴びる



寝不足でも普段どおりの
時間に起床する



P04_3

☆ 夜は早く寝て睡眠を十分にとりましょう ☆

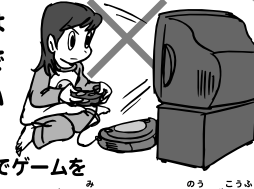
スポーツ大会や運動会、遠足など体を動かすことがいっぱいの10月。毎日健康に
元気よく過ごすために、次のような工夫をして睡眠をたっぷりとりましょう。

**寝る前に
食べない**



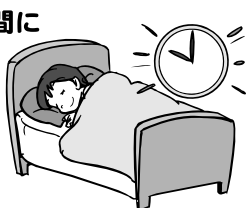
おなかがいっぱいだとなかなか眠れない
うえ、おいしく朝ご飯が食べられません。

**ゲームは
遅くまで
やらない**



寝る前までゲームを
していたりテレビを見ていると、脳が興奮
していて寝付きが悪くなります。

**同じ時間に
寝る**



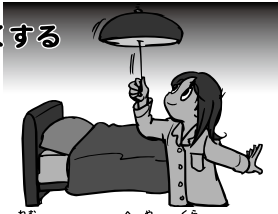
いつも決まった時間に寝るようにしよう。

静かな音楽を流す



寝るとき静かな音楽などを流すのも効果的。

暗くする



ぐっすり眠るために部屋を暗くしよう。

**寝る直前は
熱いお風呂に
入らない**



寝る前に入るお風呂はぬるめにしよう。

P05_1

睡眠に関する Q & A

Q：どのくらいの睡眠時間をとればいいの？

A: 必要な睡眠時間には個人差があります。比較的
すっきりと起きることができ、午前中に眠たくなら
なければ、問題ありません。



Q：コーヒーで、睡眠不足は解消されるの？

A: コーヒー・緑茶・コーラなどに含まれているカフェ
インの覚醒（目をさます）作用は、飲んでから30分後
に効いてきます。しかし、
これは4～5時間しか続
かず、切れるとまた眠た
くなります。睡眠不足を
根本から解消するには、
眠るしかないのです。



Q：寝だめってできるの？

A: 休日の寝だめは体内時計をずらすことになります。
休日の起床時刻は平日よりも2時間以上遅くならな
いようにし
ましょう。



Q：なかなか寝られない場合はどうすればいいの？

A: 以下のことに注意しましょう。

- ① 眠気を感じてから寝床に入るようにする。
- ② 夕方以降は、コンビニエンスストアなど強い光を浴びる所
には行かない。
- ③ 日中、適度な運動
をする。



P05_2

眠りのことをよく知ろう！

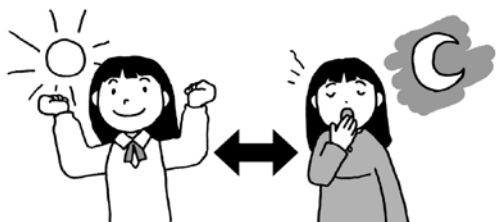
睡眠は疲労回復などの意味をもつ、人間にとって欠かすことのできない機能です。

しかし、部活や勉強、遊びなどで夜寝る時間が遅くなり、十分な睡眠をとれていない人がふえています。



P06_1

体内時計って何？



人の脳には、昼間明るいときに効率よく活動し、夜暗くなると眠るように調節している「体内時計」という機能があります。

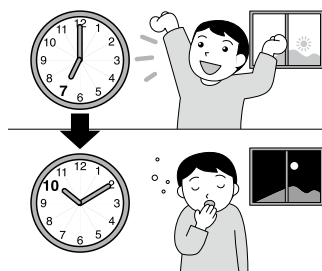


◆光を浴びると体内時計がリセットされる

朝、光を浴びると体内時計が朝を認識し、リセットされます。

◆朝、光を浴びてから 15 ～ 16 時間後に眠くなる

体内時計の働きで、朝光を浴びてから 15 ～ 16 時間後に自然に眠気が発生します。このときに寝床につくとスムーズに眠れます。



つまり…

朝、光を浴びた時刻によって、その晩眠る時刻が決まります。早く起きなければいけない日がある場合、前日の朝に早く起きるようにしましょう。

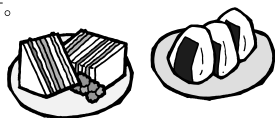
P06_2

◆上手な夜食のとり方◆

夜遅くまで勉強しているときなどに、夜食をとる人も多いことでしょう。しかし、深夜に食事をする夜食は、胃に負担をかけないための工夫が必要です。

消化のよい穀類は、夜食向き

炭水化物（ブドウ糖）は、消化がよく胃にもたれません。また、ブドウ糖は脳のエネルギー源となり、疲れた頭をすっきりさせます。



量は控えめに、よくかんで

よくかんで食べると、少なめの量でも満腹感が得られます。また、消化がよくなる、脳のはたらきがよくなるなどの効果もあります。

脂っこい食べものは避ける

脂質を多く含む食品は、胃がもたれやすくなります。カロリーも高いので、夜食では控えた方がよいでしょう。



おすすめ夜食メニュー

うどん



ビタミンB₁を含むネギや豚肉を入れて、集中力アップ



卵ぞうすい

唐辛子をひとふりすれば、眠気もスッキリ

フルーツジュース

糖分とビタミンCで疲労回復



P06_3



夜食はぜったい食べちゃだめ!?

夜食が楽しみで、遅くまで勉強している…なんて人はいませんか？ 実は夜遅い時間に食べると、体が食べものをたくわえるように働くため、太りやすくなってしまいます。さらに朝お腹がすかなくなり、朝食が食べられないなんてことにも。

わかっているけど、どうしてもお腹がすいてしまい、かえって集中できない！
 というときは、バナナ1／2本や、みかん1個くらいを目安にとりましょう。

P07_1

夜食は胃にやさしいものを

夜に試験勉強をしていておなかがすきすぎると、頭の働きが低下することがあります。夜食は食べすぎると肥満の原因になるおそれがありますが、どうしてもおなかがすいてしまう時は、胃にやさしいものを少量だけ、寝る2時間以上前にとるとよいでしょう。



野菜スープ

ほうれん草やにんじんなど、ビタミンの多い緑黄色野菜は、身体の調子を整えてくれます。



チーズトースト

チーズは、イライラを抑えるカルシウムを多く含んでいます。



うどん

うどんは消化されやすく、脳や神経系のエネルギー源である糖質をたくさん含んでいます。

夜食に向かないもの

- ・油もの ・香辛料
- ・コーヒーや紅茶など、
カフェイン入りの飲み物
- ・スナック菓子
- ・インスタント食品 など



P07_2

1日を元気に
過ごすために

朝食をとろう！



「時間がないから」といって、
朝食をとらずに登校していませんか？

朝食で脳のエネルギー源であるブドウ糖をしっかりと供給しないと、脳が働かず、集中力や記憶力が低下してしまいます。他にも太りやすくなる、体温が上がらないなど、健康に影響を及ぼします。

P07_3