



※表面を保護者の方、裏面を児童向けに作成しております。

## 「睡眠負債」をご存知ですか？

2017年の流行語大賞にノミネートされた言葉でもある「睡眠負債」。いわゆる「睡眠不足」のことですが、『毎日6時間寝ているから、睡眠不足ではない。』と以为ていても、人によって実は睡眠が足りておらず、その影響が借金（負債）のように蓄積されることを「睡眠負債」と呼びます。

### 「睡眠負債」の影響

- ・家事や仕事の能率（注意力・集中力）低下
- ・がんや認知症の発症を高める可能性

等



「何となく調子が悪いけど、理由がわからない…。」  
といったことも、もしかすると知らない間に睡眠負債  
の状態に陥っているからかもしれません。

※遮光して時間を気にせずに寝た時に、睡眠時間が普段よりも2  
時間以上長くなった場合は、睡眠負債の状態にあると考えてよ  
いそうです。(引用：NHK オンライン)

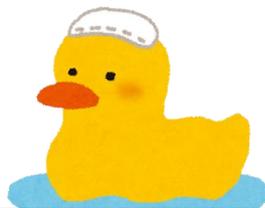
生活リズムを整えることは、心身の健康管理において最も重要なことです。睡眠の質を高める方法は、睡眠時間の確保以外にもあります。保護者の皆様はこれから益々いそがしい時期になるかと思いますが、どうぞお体ご自愛ください。

### 睡眠の質を高めるために

寝室で電子機器を使わない。



寝室を暗くする。



15分程度湯舟に浸かる。



好みの寝具を使う。  
例：着心地のよいパジャマ、  
高さの合った枕

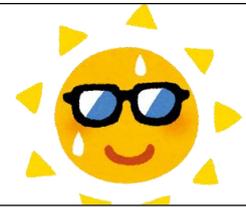
就寝前はカフェイン、  
アルコールを控える。



日中に軽い運動をする。



日中に太陽光を浴びる。



### 〈7月 保健・給食行事予定〉

9日の週 色覚検査（1年希望者）

9日（月）歯垢染色（1・2・6年）

12日（木）歯垢染色（3・4・5年）

※給食は20日（金）まであります。





の保健目標は、「夏を健康に過ごそう。」です。

あと少しがんばると、みなさんの楽しみにしている夏休みがやってきますね。いつも以上に海がキラキラする、式根島の夏が私は大好きです。楽しみにしている分、体調を崩して遊べないと悲しいですね。夏をたくさん楽しむためにも健康に気を付けて、毎日を過ごしましょう！

① 清潔を保つ。



下着を着る。

汗をこまめにふく。



からだを洗う。



② たっぴり睡眠をとる。

睡眠は「こころ(脳)」と「からだ」を休めて、成長させる時間です。昼間は太陽の光をあびて元気に過ごし、夜はゆっくりお風呂に入ったり、目標時こくまでに寝る努力をしたりすると、セロトニン・メラトニンが出て、よい睡眠がとれます。



④ 冷たい食べ物・飲み物に注意！

アイスやジュースにはたくさんの砂糖が！冷たいものは「甘味」を感じにくくなっています。食べ過ぎ・飲み過ぎに気を付けましょう。

砂糖は1日20gまで！



③ 冷房を上手につかう。

- ・設定温度は25~28℃。
  - ・長時間つかわないようにする。
- ※屋外と室内の温度差が大きくなりすぎると、体調不良につながりやすくなります。

⑤ 紫外線対策を忘れずに。

日焼けは「健康的」ともとらえられますが、紫外線被害は人によって異なります。赤くなったり、かゆみが出たりする人は対策をしましょう。

⑥ こまめに水分補給をするために。

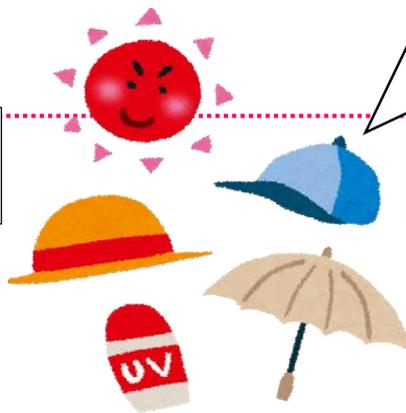
飲み物を持ち歩く。



運動時には水分補給も。



飲むタイミングを決める。



帽子をかぶることは熱中症対策にも繋がります。夏は通気性のよい麦わら帽子がおすすめです。