

寒さが本格的になり、だんだんと冬が近づいてきましたね。

「風邪は万病のもと」と言われています。寒さ対策をして風邪をひかないようにしましょう！

相談ポスト

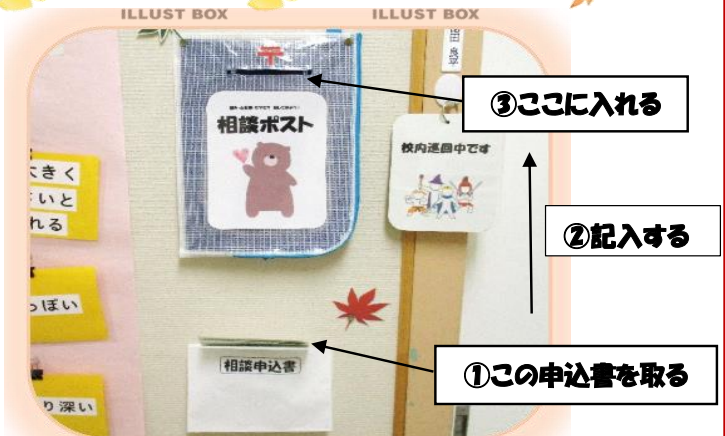
学校生活や、その他で悩んでいること、困っていることはありませんか？

相談したいけど声を掛けづらいという方は是非利用してみてくださいね！

相談したい先生と、相談したい内容を、書ける範囲でいいので、簡単に記入して、ポストに投函してください。

毎週水曜日にポストの中身を確認しています。

設置場所はエンカレッジルーム前です。



睡眠に関する 雑学クイズ6問

【問題1】毎日なるべく決まった時間にした方がいいのはどちらでしょう

- ①起床時間 ②就寝時間

【問題2】朝食にオススメの食べ物はどちらでしょう？

- ①フルーツ ②卵

【問題3】お昼寝にオススメの時間はどれぐらいでしょう？

- ①20分 ②1時間

【問題4】夜寝る前にオススメの運動はどれぐらいでしょう？

- ①ジョギング ②ストレッチ

【問題5】暑い夜、寝るときにエアコンはどうすべきでしょう？

- ①つけっぱなし ②3時間にタイマーをセット

【問題6】朝起きた後に眠たい時はどうするのが効果的でしょう？

- ①「二度寝」して眠気を無くす

○がついている日にエンカレッジルームが開いています！
△開いているが一部使用できない時間があります。

2024 November 11月 令和6年 霜月

日 (Sunday)	月 (Monday)	火 (Tuesday)	水 (Wednesday)	木 (Thursday)	金 (Friday)	土 (Saturday)
27	28	29	30	31	1 △	2
3 文化の日	4 振替休日	5 ○	6 ○	7 立冬 ○	8 △	9
10	11 ○	12 ○	13 ○	14 ○	15 △	16
17	18 ○	19 ○	20 ○	21 ○	22 小雪 △	23
24	25 ○	26 ○	27 ○	28 ○	29 △	30
1	2	3	4	5	6	7 大雪



答えは裏！

答え

【問題1】 ①起床時間

起床時間を揃えた方が体内時間が乱れない。

体内時計が乱れてしまうと、睡眠のリズムが乱れ、睡眠障害の原因になる。

起きたらすべきこととしては、空を見上げるなど「太陽の光を15秒間」見ること。

これにより体内時計がリセットされる。

【問題2】 ②卵

朝にタンパク質を摂ることが夜の快眠につながる。タンパク質の中に含まれる成分がセロトニン。

セロトニンが夜になると睡眠ホルモンのメラトニンになり快眠をサポートしてくれる。

【問題3】 ①20分

20分ほどの短時間の昼寝をとることで午後のパフォーマンス(活動する上の能力)が上がるが、長時間だと逆にパフォーマンスが下がってしまう。

【問題4】 ②ストレッチ

人は疲れると眠くなるので、運動を昼間やることはオススメ。

夜9時以降に激しい運動をしてしまうと快眠が妨げられるので、ストレッチで全身をリラックスさせると眠りやすくなる。

【問題5】 ①つけっぱなし

暑さで寝苦しい等、寝るための環境が悪いときは我慢せずにエアコンを使うほうがよい。

オススメの使い方は、

①就寝1~2時間前から25~26度で壁を徹底的に冷やす

②寝る直前に27度まで上げて朝までつけっぱなしにする

【問題6】 ②眠たくても一度で起きる

「あと5分だけ」でも二度寝をすると、かえって起きづらくなる。|

いったん自然に目が覚めた状態からもう一度寝始めると、そこから再び深い眠りに入ってしまう、深い眠りの途中で起こされることになるのでかえって寝起きが悪くなる。