

ほけんだより12月

令和6年12月23日

川崎市立西菅小学校

保健室

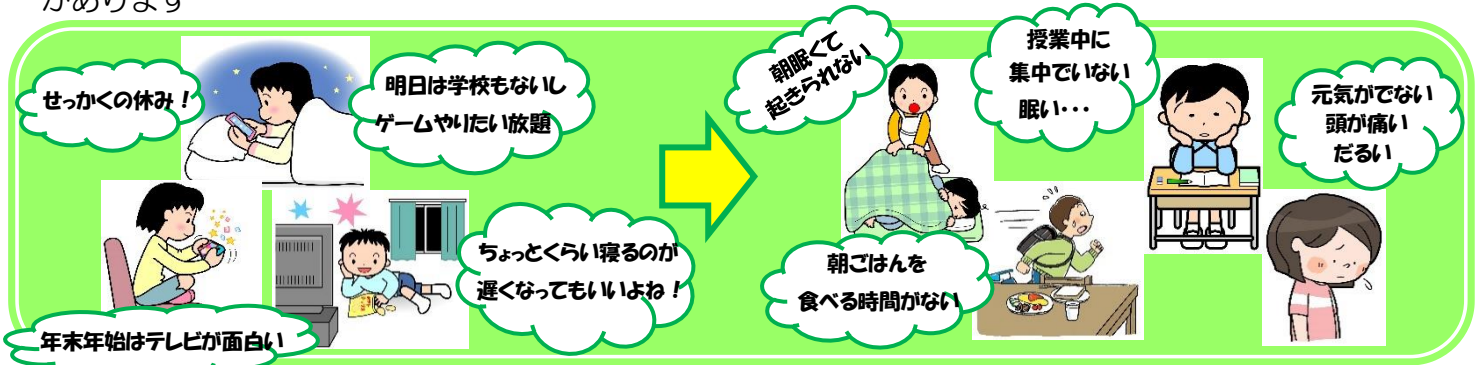
25日(水)から冬休みが始まります。クリスマス、年末年始とイベントが続き、テレビでは特番が放送され、ついつい寝るのが遅くなってしまいう時期かと思えます。そんな休み明けに気を付けたいのが「社会的時差ぼけ」です。今回は「社会的時差ぼけ」と予防方法についてご紹介します。

知っていますか？

社会的時差ぼけ



「社会的時差ぼけ＝ソーシャルジェットラグ」という言葉を聞いたことはありますか？平日と休日の寝る時間帯がずれて、生活リズムの乱れで心身の不調をきたすことを言います。学年が上がるほど増える傾向があります。授業中に眠くなったり、集中力が欠けたり、気持ちが落ち込むなど、生活や健康に影響がでる恐れがあります



こんなふうにならないように..

毎日 同じ時間に起きる のが大切

人は朝起きて太陽の光を浴びることで、体の中のリズムがリセットされ、14～16時間後に自然と眠気が出てきます。そうすると、夜は自然と9～11時間眠ることができます。夜寝るのが遅くなってしまっても、朝いつもと同じ時間に起きて、朝ご飯を食べることが、社会的時差ぼけの防止につながります。

また、寝る前にテレビやスマホ、ゲームの画面を見ると、画面から出るブルーライトを浴びて、脳が昼間だと勘違いしてしまい、眠りにつくことができません。結果、寝不足につながります。寝る1時間前には、テレビやスマホ、ゲームをするのをやめられるとよいです。



冬休み明け、元気に学校生活をはじめるためにも
ご家庭で意識してみてください。