

# スクールカウンセラー便り



令和7年5月  
家住 由希恵

## ※眠りについて知ろう！！※

眠りが短い、眠りの質が浅いと色々な心身不調につながる事が最近の研究で分かっています。また、朝型・夜型かは遺伝子で決まるとも言われています。

「眠れない時」の対応方法についても、最新の研究を元にアップデートしていきましょう！！よく遊び、よく眠り、元気で学べ。では、チェックしていきましょう！

## ※適切な睡眠時間は？※

今まで通り、「7～8時間」と言われています。ショートスリーパーと言われる人も、眠気を感じにくいだけで、実は睡眠不足である事が多いです。ショートスリーパーだと思う人も、試しに毎晩30分長く寝てみましょう。

## ※睡眠不足の影響※

- ☑ 注意力の低下
- ☑ 集中力の低下
- ☑ 記憶力の低下（脳の海馬に影響）
- ☑ 学力の低下
- ☑ ワクチンの効果が半減
- ☑ 風邪をひきやすくなる（免疫力の低下）

今まで通り、起床時は  
「朝日を浴びる」  
「窓を開けて空気の入替え」  
スッキリのコツです。

## ※昼間に眠い時は…※

・一番のお勧めは「仮眠」です。

- ☑ 午後2時までに取る事。
- ☑ リラックスした状態で取る事
- ☑ 15～20分程度にすること
- ・ 学校で仮眠が難しい時は…

- ☑ 水分を取る
  - ☑ 深呼吸をする
  - ☑ 休憩時間中、一旦席を離れる
  - ☑ 遠くを眺める
- リセットのコツです。

## ※夜、眠れない時は…※

布団に入ってから1～2時間経っても眠れない時は…

- ☑ 眠気を感じるまで布団に入らない
- ☑ 一旦好きな事をする
- ☑ 寝る事に対するネガティブな考えが無いかな振り返る

特に夜眠れない時は、布団でゴロゴロしつづけない、が大切です。人間、いつかは必ず寝ます。「眠れない(-\_-;)」とあせりや不安でいっぱいの際は、思い切って「眠くなるまで起きてやろう！」の精神も大切です。でも、好きな事をしたいからと言って「眠れな～い」とウソつかないでね(^^;)

