

# ほけんだより



令和4年6月16日 かもと稲田支援学校 高等部版②

## 「校内実習・現場実習成功の秘訣！」をインタビュー

今回は、1年生は校内実習、2・3年生は現場実習があります。そこで、3年生に現場実習へ向けて頑張っていることをインタビューしました。ぜひ、みなさん自分の生活を振り返り、日々の生活に活かしましょう。

「前回の実習の時、立ち仕事で足が痛かったので、体重が増えすぎないように食事に気をつけている。仕事をすると体が疲れるので、普段の生活でも早く寝るようにしている。就寝目標を10時にしている。」  
(3年生男子)

「朝ご飯は、必ず食べて実習に行っている。実習中の昼ご飯は、簡単な物だけど自分で弁当を作る予定なので、早起きができるように、実習前から早く寝ることを心がけている。」(3年生男子)



「普段から朝ご飯をしっかり食べている。朝の準備が時間内に終わるように早めに起きて、トイレも済ませてバスに間に合うように時間を考えている。」(3年生女子)

3年生のインタビューでは、早めに寝たり起きたりすること、つまり、睡眠がポイントのようですね！

## 睡眠の役割と睡眠の質の大切さ

体の疲労回復

免疫力アップ

脳と神経の疲労回復

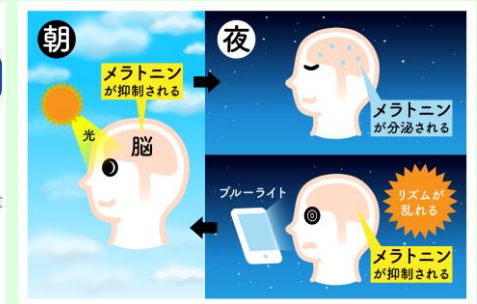
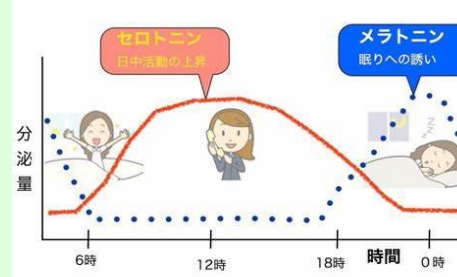
睡眠の役割

ホルモンの分泌

ストレス緩和

記憶の整理

セロトニンとメラトニンの日内変動（イメージ）



メラトニンは、夕方から増えはじめ、眠りを誘ってくれる睡眠にとって大切なホルモンです。ただ、スマートフォンやテレビ等を見ていると、自からの光の刺激で朝と間違って減ってしまいます。

次に、セロトニンは、心の安定や頭の回転をよくして直感力をあげる等、脳を活発に働かせます。セロトニンが減ってしまうとメラトニンも減ってしまうため、朝の光を浴びるようにしましょう。日光を浴びるタイミングは、起床直後から30分です。

### 睡眠の質を高めるポイント！

① 寝室の環境 → 静かで暗く、季節に応じて快適と感じる温度・湿度が大事。また、部屋の湿度は50～60%が理想です。

② 就寝前の飲食 → カフェインが入っているものは睡眠の質を悪化させるので、緑茶やウーロン茶、チョコレート、ココア等は控えましょう。

