



令和7年5月22日（木）  
五所川原高校定時制 保健室  
No. 1

5月になり、気温が高くなる日も増えてきました。水分をこまめに取りるようにしましょう。

来週は中間考査や遠足もありますので、生活リズムを整え、元気に過ごしましょう！

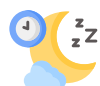
～GWの思い出～  
鱈ヶ沢名物 チキンポーを  
初めて食べました！さくさくで  
美味しかったです😊

→流行中のジブリ風加工を  
してみました笑



## 睡眠特集

保健室に来室する生徒の話を聞いていると、良い睡眠がとれていないことも不調の原因か…?!とすることがあります。そこで今回は「睡眠」について取り上げてみました！

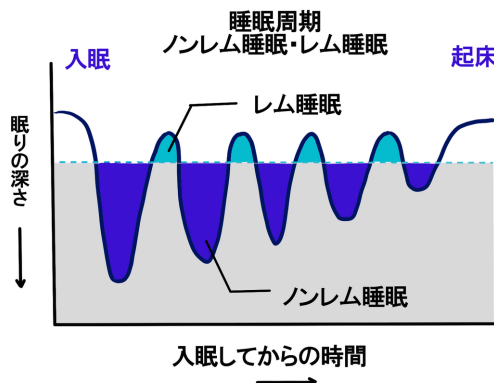


### 睡眠の3つの役割

#### 1. 疲労を回復する

入眠すると、浅いノンレム睡眠から始まり、深いノンレム睡眠を経て、最も浅いレム睡眠となります。一晩でこの周期を5～6回くり返し、覚醒します。

入眠してすぐの深いノンレム睡眠の時に**成長ホルモン**が分泌されます。成長ホルモンは体の成長を促すだけでなく、**傷ついた細胞の修復**や、**免疫機能の強化**、**代謝を促進する**働きがあり、疲労回復に欠かせません。



#### 2. 脳のメンテナンスをする

眠っている間、脳では「**オートファジー**」が活発に行われています。オートファジーとは、細胞内にある不要な物質を分解する仕組みです。また、深いノンレム睡眠中には、昼間の活動で消費したエネルギーの燃えカスなどを髄液へ排出する働きもあります。

#### 3. 記憶する

睡眠は記憶の形成にも重要な働きを担っています。記憶には大きく分けて「**手続き記憶**」と「**意味記憶**」の2種類があります。

##### ☆体が覚える「手続き記憶」

手続き記憶は、スポーツの動作や楽器の演奏など、体が覚える記憶のことです。手続き記憶は浅いノンレム睡眠中に記憶力が上がります。

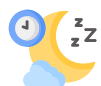
##### ☆嫌な記憶を忘れる機能も！

睡眠には体や脳への記憶だけでなく、記憶を消し去る機能もあります。「寝て忘れる」ことで、私たちの心と体を守ってくれています。

##### ☆脳が覚える「意味記憶」

意味記憶は、英単語や数学の公式など、脳が学習したことを覚える記憶です。学習したことは一旦短期記憶として記憶されます。レム睡眠中に過去の記憶と結合され、思い出しやすいように整理され、長期記憶として固定されます。

つまり…  
テスト前に一夜漬けで勉強しても記憶は定着しないのです(´；ω；`)  
寝る30分前は「これだけは覚えておきたい！」というものを暗記するのがおすすめです！

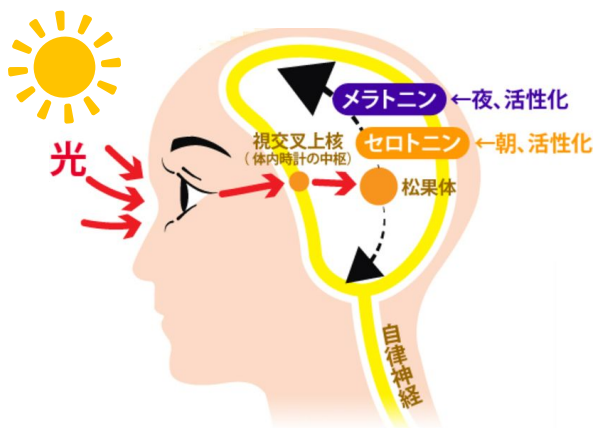


## 「規則正しい生活」とは？ ～カギは「光」と「食事」～

私たちの生活を振り返ると、なんとなく一定のリズムがあります。ほぼ同じ時間に起き、アルバイトや学校に向かい、同じような時間に就寝していると思います。

このような一定のリズムを作り出すのが「体内時計」です。

### 生活リズムを作り出すメカニズム



- ①朝の光が目を通して視交叉上核を刺激する
- ②視交叉上核からセロトニンが脳内に放出される
- ③セロトニンが松果体に作用し、「お休み時計」のスイッチを入れる
- ④14～16時間後に松果体がメラトニンを放出する
- ⑤メラトニンが視交叉上核に作用し、眠気が起こる

### 朝ごはんは細胞の体内時計をセット

朝ごはんを食べることで、肝臓や腸などにある、末梢の臓器の働きを調節してくれます。朝ごはんを食べると、血糖値が上がり、インスリンというホルモンが分泌されます。インスリンは一つひとつの細胞の体内時計をセットする役割があります。



#### ポイント!



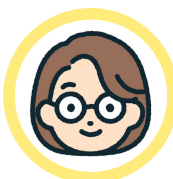
- ★朝起きて太陽の光を浴びれば、14～16時間後には自然に眠くなる
- ★早く眠っても、朝起きる時刻が同じなら生活リズムは乱れない
- ★朝ごはんは昼間の活動エネルギーを補充するだけでなく、全身の細胞の体内時計もセットする

## みなさんをサポートしてくれるスタッフを紹介します♪



スクールカウンセラー  
竹内 由加子 さん

悩み事やストレスについての相談など、みなさんの「心」をサポートしてくれます。



スクールソーシャルワーカー  
川村 沙織 さん

みなさんを取り巻く「環境」にアプローチし、問題解決のための調整を行ってくれます。

相談したいときは担任の先生or保健室までお知らせください。  
生徒だけでなく、保護者の方からの相談も可能です。