



令和8年1月16日  
ねづやま夢の学び舎  
世田谷区立梅丘中学校  
校長 石綿健一郎

新しい1年がスタートしました。1年を健康に過ごすために「夜は10時までに寝る」「毎日、朝ごはんを食べる」「1週間に1日はスマホを使わないようにする」など目標を考えてみましょう。

また、3年生は入試を間近に控えている人も多いと思います。寝る間を惜しんで勉強し、体調を崩す人も増えています。自分の体を気遣いながら、十分に睡眠をとるようにしましょう。



朝型にチェンジ

本番に強い自分になる

試験本番に強いのはあさがたせいかつ「朝型生活」

睡眠時間を削って徹夜で勉強していませんか？ 夜型生活にはデメリットがたくさんあります。

**！ 免疫カダウン**

睡眠不足は免疫力を下げ、体調を崩すリスクを高めます。

**！ 定着カダウン**

記憶は寝ている間に整理されます。睡眠時間が短いと、折角勉強しても忘れてしまうかも。

**！ 集中カダウン**

夜更かした翌日は、ぼーっとしたり、居眠りしたりしやすくなります。

試験は基本的に昼間に行われます。朝型生活を習慣化すれば、試験の時間帯に脳が活発に働く状態にできます。本番で力を出し切るためにも、早寝早起きを心がけ、朝型の生活リズムに整えていきましょう。

朝、起きられない

夜早く布団に入っただのに、朝起きられない。これはただ朝が苦手なのではなく、「起立性調節障害」かもしれません。

はなまけているとは限らない

起立性調節障害とは？

立ちくらみやめまい、朝起きられず午前中調子が悪い、疲れやすい、頭痛など、さまざまな症状を引き起こします。「なまけ」「仮病」ではなく「体の病気」です。軽症を含めると小学生の5%、中学生の10%がかかるともいわれます。

原因は？

要因が組み合わさって起こります。

- 水分不足
- 体質
- 遺伝
- 運動不足
- ストレス
- 自律神経の不調 など

治療には長い時間が必要。気になる症状があればお医者さんへ。