

# 10代にとって大事なこと

最も重要なことは「睡眠」です。質の良い睡眠をとること。  
夜更かしをせず、昼夜逆転にならない。  
同じ時間に寝て、同じ時間に起きる。規則正しい睡眠を確保する。  
その他に運動、食事の改善もありますが、  
まず「睡眠」について考えましょう。



- 学校の成績が悪い。
- 集中力が持続しない。勉強してもすぐに飽きてしまう。
- 午前中ボーッとする。授業に集中できない。
- 朝の目覚めが悪い。朝起きて何もしたくない。
- 学校へ行きたくない。
- イライラしたり、怒りっぽい。感情のコントロールがきかない。
- 人間関係がうまくいかない。
- 気分が落ち込んで、やる気が出ない。
- 何でもネガティブに考えてしまう。
- 自己肯定感が低い。
- 毎日が楽しくない。幸せを感じない。
- 死にたい。

※これらは、睡眠不足が原因、  
もしくは、睡眠不足が深く  
関係していると言われます。

まずは、7時間以上眠ってください。  
できれば8時間眠りましょう。

## スギ花粉症

1月に入り、スギ花粉症が始まりました。  
屋間の気温が高くなったので、花粉の飛散量が増えました。  
この地域は昨年と同程度の花粉飛散量と言われています。  
しかし、受け取る人の過敏性によって症状は異なります。  
くしゃみ、鼻水、鼻づまりが有名な症状です。  
咳、喘息発作を起こすこともあります。花粉による皮膚炎もあります。  
抗エネルギー薬、漢方薬などを駆使して快適に過ごしましょう。



※アメリカ国立睡眠財団は、中高生の理想的な睡眠時間は  
8-10時間、限界最短睡眠時間は7時間と発表しています。

※厚生労働省が策定した「健康づくりのための睡眠ガイド2023」には  
「中学・高校生は8-10時間を参考に睡眠時間を確保する」と書かれて  
います。

## 睡眠不足が引き起こす10の影響

- ①学校の成績が悪い。
- ②覚えた内容が記憶として定着しない。勉強や練習の成果がでない。
- ③脳が成長しない。脳が破壊される。
- ④ミスが多くなる。発達障害と勘違いする。
- ⑤意欲が低下し、何もする気がなくなる。
- ⑥体調不良になる。自律神経が乱れる。起立性調節障害になる。
- ⑦モテない。外見の魅力がなくなる。
- ⑧感情が不安定になる。人間関係が破壊される。
- ⑨うつ病、自殺、依存症のリスクを高める。
- ⑩不安が強まる



## お知らせ

休診のお知らせ  
2月 5日(水), 19日(水), 28日(金)  
3月 1日(土) 都合により休診します

岐阜市の  
漢方外来  
2月 1日(土), 8日(土) 時間: 14:00-17:30  
3月 8日(土), 22日(土) 場所: 中島小児科  
(岐阜市健康東町2-1)  
※すべて「院外処方」です。