



「寝不足の日は、熱中症になりやすい」って知っていますか？

寝ている間の体は、ただ休んでいるだけではありません。実は、汗をかいて体温を下げたり、体内の水分バランスなどを整えたりして、熱中症に負けない体をつくっています。だからこそ、睡眠不足は熱中症のリスクに直結します。ぐっすり眠ることは、立派な熱中症対策になります。

みんなで考えてみよう！



熱中症に効果的な睡眠とは？



Q1. 🗓️ 昨日は何時までに寝ましたか？

- ① ~22時まで
- ② 22時~0時
- ③ 0時以降

睡眠不足が続くと、疲労が回復しにくくなり、体温の調節機能が乱れ、熱中症のリスクが高くなります。また、集中力も低下し、自律神経も乱れやすくなります。高校生は8時間前後の睡眠が理想とされています。22時~0時までには就寝しましょう。

Q2. 📱 寝る前、スマートフォンをいつまで触っていますか？

- ① 寝る2時間前には手放す
- ② 寝る直前まで
- ③ 寝落ちするまで画面を見ている

寝る直前までスマートフォンの画面を見ていると、脳が刺激されて眠りが浅くなります。そのため寝る2時間前には、スマートフォンを触らないようにするのが理想的です。

Q3. ❄️ 夏は冷房をつけて寝ますか？

- ① 朝まで快適に使用している
- ② つけたり消したり繰り返す
- ③ つけない

暑さで眠りが浅くなると体温調節や疲労回復がうまくできず、熱中症のリスクが高まります。冷房や扇風機を使い、朝まで快適に眠れる環境をつくるのが大切です。朝まで快適に眠るポイントは、エアコンの温度を26℃~28℃に設定し、扇風機などを使い、直接冷風が体に当たらないようにすることです。

Q4. 🕒 休日の起床(起きる)時間は？

- ① 起きるまで寝続ける
- ② いつも通りの時間

休日に寝すぎたり生活リズムが乱れたりすると、自律神経や体温調節が乱れやすくなります。暑さに負けない体づくりは、毎日なるべく同じ生活リズムで過ごす(休日と平日の睡眠時間誤差を2時間以内にする)ことが大切です。