



# ビーとぼん

## 9月号

入会案内・レッスン内容・イベント情報・選手大会速報などなど…  
報徳の色々な情報満載！今すぐチェック！！



<http://www.sp-houtoku.com>

◆ 9月・10月の予定 ◆ ◆ ◆

◆ ◆ ◆ 美容と健康のコラム ◆

◆ 来月号発行予定日 : 令和 8年10月 8日(木) ◆

スポーツライフコミュニケイト

No 347

発行所 横浜市保土ヶ谷区今井町大久保 448-6

スポーツプラザ報徳 左近山

発行日 令和8年 9月 9日

| 9月 |       |       |     |    |    |    |
|----|-------|-------|-----|----|----|----|
| 日  | 月     | 火     | 水   | 木  | 金  | 土  |
|    |       | 1     | 2   | 3  | 4  | 5  |
| 6  | 7     | 8     | 9   | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14    | 15    | 16  | 17 | 18 | 19 |
|    | 会費引落日 | 館屋締切  |     |    |    |    |
| 20 | 21    | 22    | 23  | 24 | 25 | 26 |
|    |       | テスト期間 |     |    |    |    |
| 27 | 28    | 29    | 30  |    |    |    |
|    | テスト期間 | 休館日   | 休館日 |    |    |    |
|    |       |       |     |    |    |    |

| 10月 |    |              |     |     |     |     |
|-----|----|--------------|-----|-----|-----|-----|
| 日   | 月  | 火            | 水   | 木   | 金   | 土   |
|     |    |              |     | 1   | 2   | 3   |
| 4   | 5  | 6            | 7   | 8   | 9   | 10  |
| 11  | 12 | 13           | 14  | 15  | 16  | 17  |
|     |    | 会費引落日<br>休館日 | 休館日 | 休館日 | 休館日 | 休館日 |
| 18  | 19 | 20           | 21  | 22  | 23  | 24  |
|     |    | 館屋締切         |     |     |     |     |
| 25  | 26 | 27           | 28  | 29  | 30  | 31  |
|     |    | テスト期間        |     |     |     |     |
|     |    |              |     |     |     |     |

## 【履き物の取り違いに注意してください！】

下駄箱に入れていた靴やサンダルが取り違いになってしまうことがあります。同じ靴・同じサンダルでなくても、似ている色やデザインで間違えてしまうことがありますので、注意してください。

### ★取り違い防止策

#### 1 自分のものかよく見てから、はいてね

（自分が置いた場所にあったから、よく見ないで履くと間違えてしまうことがあるよ）

#### 2 名前を書いてね

（消えてしまったりしていたら、書き直してね）

#### 3 靴下を入れてね

（同じ靴で同じ靴下をはいている子は少ないです）

#### 4 靴袋（ビニール袋）に入れてロッカーやバッグの中にしまう

#### 5 目印をつけておく

もし取り違えてしまったら、

スクールまで連絡してくださいね

# ～・～美容と健康のコラム～・～

## 電気をつけたまま寝るのは良くない？

### 睡眠の質や健康への影響と対策

疲れて帰宅し、つい電気をつけたまま寝落ちしてしまった・・・という経験がある方は多いのではないのでしょうか。「しっかり寝たはずなのに疲れが取れない」「身体への悪影響がないか心配」と不安に感じることもあるでしょう。一方で、暗い部屋が怖くて意図的に照明をつけて寝ている方もいるかもしれません。

結論からお伝えすると、電気をつけたまま寝る習慣は、睡眠の質を低下させるだけではなく、健康上のさまざまなリスクを高める可能性があります。

#### 電気をつけたまま寝るのは良くないの？

一般的に、睡眠中は部屋の電気を消して真っ暗にした方が良いと言われています。強い光を浴びたまま寝ると、脳や身体が休まらず、睡眠の質が低下してしまうためです。

しかし、「真っ暗だと不安で眠れない」という方が無理をして電気を消すと、かえってストレスとなり入眠の妨げになることもあります。その場合は、不安を取り除くための工夫を取り入れつつ、身体への負担が少ない明るさに調整することが大切です。

#### あなたは何派？寝室の明るさと睡眠の関係

寝るときの照明の明るさは、人によって好みが分かります。それぞれの明るさが睡眠や自律神経に与える

| 明るさのタイプ | 特徴と自律神経への影響                      | メリット・デメリット                                       |
|---------|----------------------------------|--------------------------------------------------|
| 真っ暗派    | すべての照明を消す。副交感神経が優位になりやすい         | 【メリット】睡眠の質が高まりやすい<br>【デメリット】不安を感じる人もいる           |
| 少し明るい派  | 足元が見える程度のほのかな明かり(豆電球など)          | 【メリット】安心感がありリラックスできる<br>【デメリット】明るすぎると眠りがあさくなる    |
| 明るい派    | 部屋の電気(全灯)をつけたままにする<br>交感神経が刺激される | 【メリット】いつもの環境でそのまま寝られる<br>【デメリット】疲労が取れにくく健康リスクがある |

最も推奨されるのは「真っ暗」ですが、真っ暗に抵抗がある場合は「少し明るい」状態を保つのが理想的です。

## 光が睡眠と健康に及ぼす具体的な悪影響

明るい電気をつけたままで寝ることで、私たちの身体にはどのような影響があるのでしょうか。

### メラトニンの分泌が抑制される

人間は「メラトニン」と呼ばれる睡眠ホルモンが分泌されることで眠気を感じます。メラトニンは周囲が暗くなることで分泌が増えますが、部屋が明るいままだと分泌が抑制され、寝つきが悪くなったり、眠りが浅くなったりします。また、メラトニンには副交感神経を優位にして心身をリラックスさせる働きもあるため、不足すると熟睡感が得られにくくなります。

### 体内時計が乱れ、疲労が取れにくくなる

光は、人間の体内時計を調整する重要な役割を担っています。夜間に強い光を浴び続けると、脳が「まだ昼間だ」と錯覚してしまい、体内時計が後ろにずれてしまいます。その結果、自律神経のバランスが崩れ、朝起きてても疲れが取れていないという状態に陥りやすくなります。

### 肥満や糖尿病、高血圧などの健康リスクが上昇する

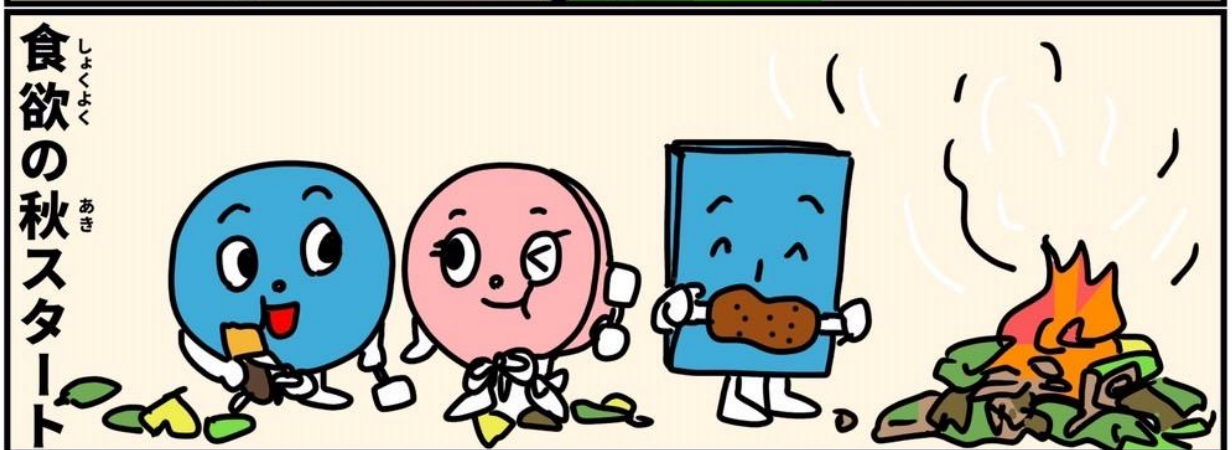
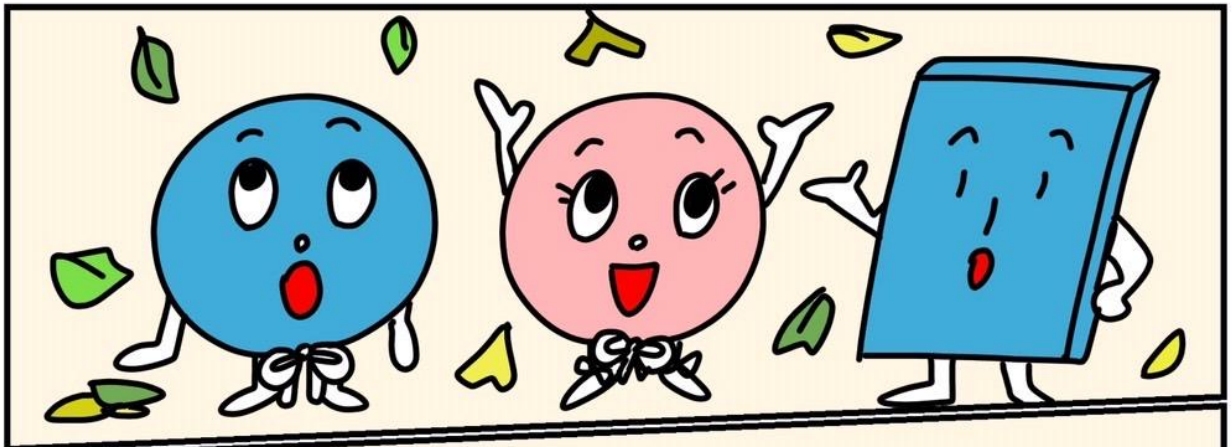
近年、夜間の光の曝露が肥満や生活習慣病のリスクを高めることが複数の研究で指摘されています。

メラトニンの分泌が抑制されて体内時計が乱れると、食欲を抑えるホルモンが減り、食欲を増加させるホルモンが増加するため、太りやすくなると言われています。さらに、血糖値を下げるインスリンの働きが悪くなることで糖尿病のリスクが上昇したり、交感神経が休まらずに高血圧を招いたりする可能性もあります。

電気をつけたまま寝る習慣は、睡眠ホルモンであるメラトニンの分泌を妨げ、疲労が抜けにくくなるだけではなく、肥満や糖尿病といった健康リスクを高めるおそれがあります。暗闇が不安な方は、直接目に入らない足元の間接照明やタイマー機能を活用し、まぶしすぎない暖色系の明かりで寝室の環境を整えましょう。

光とうまく付き合い、就寝前のリラックス習慣を取り入れることで、睡眠の質は大きく改善します。毎日の健康とスッキリとした目覚めのために、ぜひ今日から寝室の照明を見直してみてください。

# 月刊ヘルパーくんNo.107



食欲しょうよくの秋あきスタート