

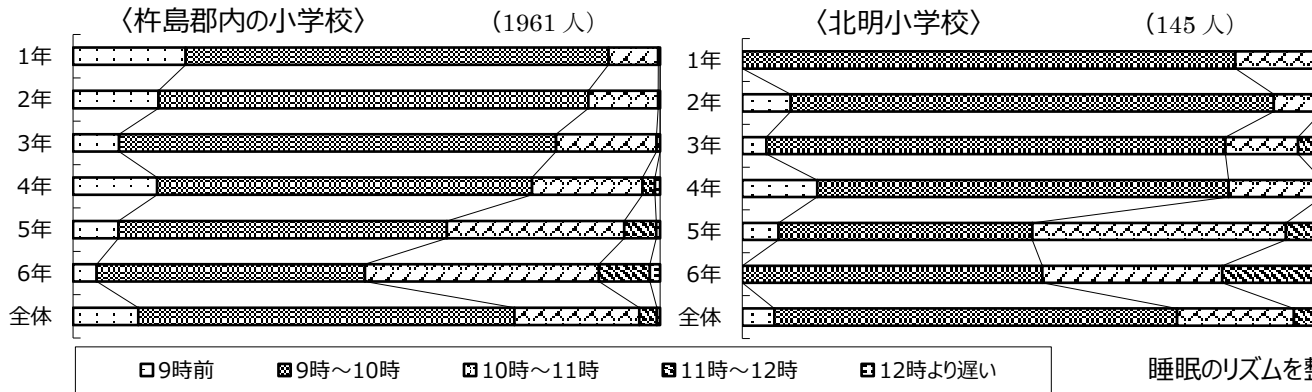
# ほけんだより

2021.1.22  
北明小学校  
保健室



## お子さんの睡眠時間は足りていますか～R2 杵島郡内小学生：生活習慣と健康に関する調査結果～

日本の小・中・高校生は世界的に見ても最も夜更かしをしていることで有名です。下のグラフは、学年ごとの就寝時刻の結果です。杵島郡内の小学生も学年が上がるにつれて就寝時刻が遅くなっています。北明小の子どもも5・6年生は遅くなっており、1年生についても杵島郡内の小学校と比べると遅くなる傾向にあるようです。睡眠不足が続くと、体や心に悪い影響がでできます。生活のリズムは、「早起き」から始まると言われています。早起きして、日中元気に活動することで、夜になると眠気もでできます。



十分な睡眠時間がとれるよう習慣づけましょう！



毎日決まった時刻におきる

1日の時間の使い方を  
家族で確認しましょう！



寝る前の準備は…

晩ご飯



寝る2時間  
前までに→



お風呂

…寝る1時間前には…



おやすみなさい

**睡眠と勉強：**睡眠は、脳の働きと深く関わっています。睡眠が足りないと、脳は考えたり記憶したりする力が十分にでなくなってしまう。勉強をしても頭に入らなくなってしまいます。



**睡眠と免疫力：**睡眠中は成長ホルモンや体を修復するホルモンが分泌され、疲れを取ったり体の中の様々な機能をメンテナンスしています。細菌やウイルスに対する抵抗力(免疫力)は、睡眠中に強化されています。



**睡眠と心：**睡眠不足は心を不安定にするとされています。寝る時間が遅いほど、なんでもないのでイライラしてしまうというデータもあります。また、心の病気のサインとして、「眠れない」という症状がでることもあります。



**睡眠と肥満：**睡眠不足の人は、食欲を増加させるホルモンが増え、食欲を抑えるホルモンが減るとされています。つまり、睡眠が足りないと食べ過ぎにつながり、太りやすくなってしまいます。



睡眠のリズムを整えるには「まずは毎日決まった時刻に起きることが大切」と言われます。そして、質の良い睡眠には…寝付きも大切です。その準備は寝る2時間以上前から始まっています。

できるだけ寝る2時間前までには晩ご飯を食べ終えることです。胃の消化活動が活発なときには寝付きにくいからです。また、お風呂は湯船にしっかり浸かって体を温めるようにしましょう。体が十分に温まってから体温が下がる間にベッドに入ると、より早く、深い眠りにつくことができます。そして、寝る1時間前からは、テレビやゲーム、スマートフォンの光が目に入らないようにします。画面のブルーライトは、脳を覚醒させてしまいます。深い眠りに必要なメラトニンの分泌を抑制し、睡眠を浅くします。寝る前には、明るすぎない部屋で読書などをするのがおすすめです。

十分な睡眠時間を取る生活が習慣になれば、勉強もスポーツもできるようになり、心も良い状態になって、自信もわいてくると思います。「9～10時間」。これが小学生の理想の睡眠時間だといわれています。お子さんの普段の生活を振り返ってみていかがでしょうか？例えば、朝6時に起きると考えると、夜9時に就寝して、9時間の睡眠時間です。大人に合わせた生活リズムでは難しいと思います。家族で1日の時間の使い方を確認してみるといいのではないのでしょうか。