

1. 子供の成長と睡眠

睡眠→人間にとって**必要不可欠**なもの。

生物は、「夜行性」と「**昼行性**」に分けられる。人間は「**夜に眠り、昼間に活動する**」
昼行性に分類される。

◆ 昨今の小中高生の睡眠問題（全国）

- ① なかなか寝付けない
- ② 朝起きても眠い
- ③ 学校でも眠気が止まらない
- ④ 授業中にぐっすり寝てしまう

思い当たる人は
いませんか？



2. 眠るための体内時計（体内時計をリセットする仕組み）

人間には、1日周期でリズムを刻む**体内時計**が備わっている。日中は、心と体を活動させ
夜間は休息に切り替わる。体内時計→24時間より少し長め→**朝に調整することが必要**。

『朝起きた時から、睡眠の準備が始まっている！！』

(本時のキーポイント)

朝の過ごし方が、その日の良質な睡眠へとつながる。

ポイントは2つ ① **朝陽を浴びる。**

② **朝ご飯を食べる。**

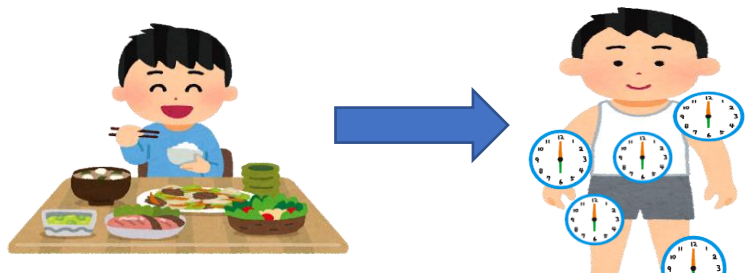


① 朝陽を浴びる。

② 朝ご飯を食べる。



脳の親時計が動き始める。

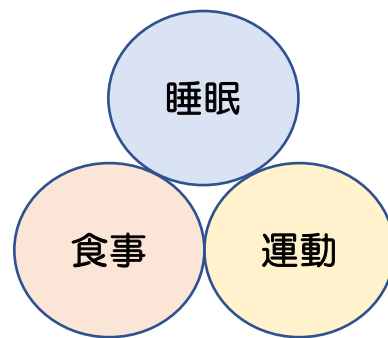


体の細胞の子時計が動き始める。

『体内時計のスイッチが入るためには、**朝陽と朝ご飯が重要な鍵**になる。』

3. 体内時計を正常に動かすためには

『規則正しい生活が大切になってくる。』



『運動をすることは、睡眠に必要不可欠！！』



運動をする → 脳内にセロトニンホルモンが作られる

↓
夜には、睡眠ホルモンの「メラトニン」に変わる。

※ 運動不足では、セロトニンホルモンの分泌も少なく、睡眠ホルモンの量にも関係してくる。

「早寝・早起き・朝ご飯」ではなく



「早起き・早寝・朝ご飯」でリズムを整える。



まずは、『早起き』で、体内時計をリセットさせることが大切。

※ 早起きをすること → 早寝につながる

4. 睡眠中に体で起きていること



レム睡眠＝浅い眠り 脳は起きていて、体は眠っている。

- ・ 筋肉の疲労回復
- ・ 脳を動かしているなので、夢を見る。
- ・ 脳を動かして、記憶の整理や定着をしている。

※ 脳が動いているので、この時に起きると、すっきり起きられる。



ノンレム睡眠＝深い眠り 脳も体も眠っている。

- ・ 成長ホルモンなどホルモンの分泌をしている。
- ・ ストレスを消去している。
- ・ 脳も体も眠っているが、寝返りなど体は動く。

※ 睡眠直後にあらわれる。

人は、睡眠中にレム睡眠とノンレム睡眠を90分間隔で4～5回繰り返す。

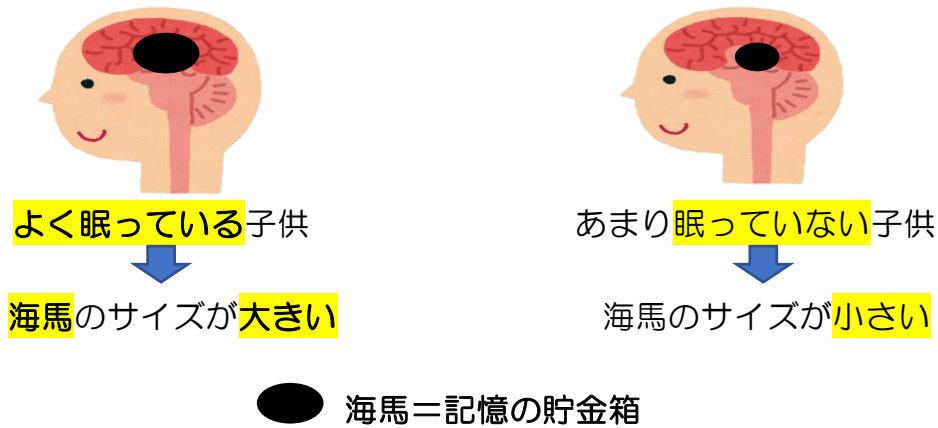
睡眠時間 → 学力に影響する。

4当5落…4時間寝たら受験に合格し、5時間寝たら落ちる。(30年～前の話)

今は『5落6当』と言われる…5時間寝たら受験に落ち、6時間寝たら合格する。

※ それだけしっかり眠った方が、記憶の整理と定着がつくということが実証されている。

睡眠 → 脳と体の成長に影響する。



<睡眠の役割>

- ① 脳や体の休養 → 心も体も元気になる
- ② 疲労回復
- ③ 免疫力の増加
- ④ 成長ホルモンの分泌 → 筋肉や骨の形成
- ⑤ 自律神経を正常に保つ
- ⑥ 記憶力の整理・定着
- ⑦ 感情の整理 → ストレス解消



5. ただ寝ればよいというものではないこと。

最初の睡眠で深い眠りにつくと、成長ホルモンが分泌される。

『寝て最初の3時間が、大切な鍵となる。』

寝始めた90分のノンレム睡眠中に、1日の7~8割の成長ホルモンが分泌される。
(深い眠り)

睡眠のリズムが整うと・・・自律神経が整い、翌日のパフォーマンスに繋がる。

※ まずは、深い眠りにつくことが大切

6. やってはいけないことで、深い眠りにつけない子供たち

<やってはいけないこと> ➡ 『夜の過ごし方に問題がある!』

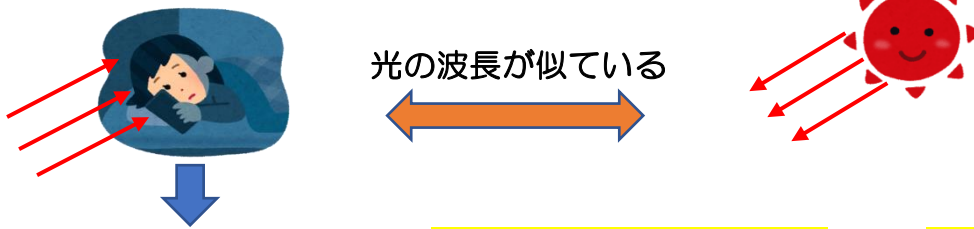
- ① テレビ、PC、スマホ、ゲームなどを寝る寸前までやる。
- ② 寝る前のお風呂
- ③ 寝る前のコンビニ

※ ④ 夕方、帰宅後に寝ること

7. ブルーライトの睡眠への影響

<寝る前のテレビ，スマホ，PC，ゲームなどメディア機器がよくない理由>

「メディアからの光の波長（ブルーライト）」＝「青空の光の波長」



寝る寸前までスマホなどをみると、脳はブルーライトを浴びることで「今、昼間だ！」と判断し、睡眠ホルモンの分泌を止めてしまう。

夜の光の波長（ブルーライト）は、脳に誤解を与える。※ 深夜のコンビニも同じ

<睡眠ホルモン（メラトニン）の分泌が止まると、どうなるか？>

睡眠ホルモンは、朝起きてから14～16時間経つと（例：6時起床→20時頃分泌開始）脳の中で分泌され始め、眠っている時にどんどん出る。

眠りから朝に向かうことによって、減っていく。減った時点で起きるからすっきり起きられる。



寝る寸前までスマホ，PC，ゲームなどをやっているとき・・・

いつもと同じ時刻に寝ても、脳が昼間と判断し、睡眠ホルモン（メラトニン）の分泌が止められているので、睡眠ホルモンは寝てから遅れて分泌される。

遅れて分泌されると・・・

いつもと同じ時刻に起きようと思っても、睡眠ホルモンが分泌され続けているので、眠くて起きられない。起きても眠い。

夜のゲームは、①ブルーライトを浴びる ②もっとやりたい気持ちが増幅

脳の覚醒

※ ブルーライト→使い方によっては良い味方になる。

例：けがなどで入院し、朝陽を浴びれない場合

スマホを見ることで、ブルーライトが脳に覚醒信号を送る。

朝が来たことを脳に知らせることができる。



朝のブルーライトは、OK!!



8. 寝る前のお風呂がよくない理由

お風呂に入る → 体の**深部体温が上がる**（朝、起きている状況と同じ）

↓
直ぐ寝ると、体が温まっており寝ても**寝つけない**、**良い睡眠をとれない**



寝るためには、**体温が下がっていることが必要**

※ お風呂に入り、**1～2時間後**の体温が下がった時が、寝る時にベストな状態。

休日の日中の寝だめも、**睡眠への悪影響**になるので**注意が必要！！**

9. 昼寝の仕方に注意しよう。



<正しい昼寝の方法>

- ① **昼食後～午後3時**までの時間帯に、**20分のみ**
- ② **ソファ、椅子**にもたれて寝るのが良い。**布団は、長時間寝てしまうため×**
- ③ 昼寝をする前に、**お茶などのカフェイン**を摂ると、昼寝の後に動きやすくなる。

↓
カフェインは眠気覚ましの効果があるため、昼寝後のだるさや眠気が**軽減**される。

家に帰ってから、寝てしまう人は、この習慣を改善しよう。

<注意すべき昼寝> **注**

夕方、**帰宅後に寝る** → **夜まで4～5時間寝る** → **夜の睡眠に影響**が出る

↓
翌朝、起きることができない

10. 深い眠りにつくためには…

スマホ、テレビ、PC、ゲーム } 寝る**1～2時間前にはやめる**こと
お風呂、コンビニへ行く }

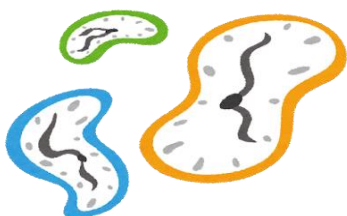
例：**夜22時までスマホ**をやっていたら → **寝る時刻が23時～12時**でないと寝つけないことになる。→ **睡眠時間が少ない！！**

『夜何時までにスマホ、ゲームなどをやめるか**が鍵**になる。』

夜に、スマホやゲームをやり続けていると・・・

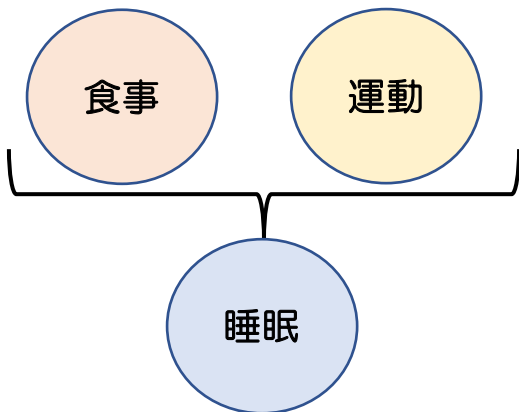
- ① 脳は常に**昼間の状態**
- ② 脳が昼か夜かの**判断がつかなくなる**
- ③ 体内時計が**狂う**
- ④ 睡眠が乱れ、**発育にも影響**する。

（日本医師会データより）



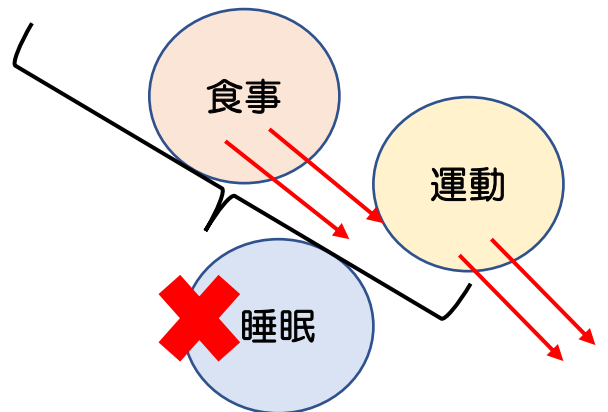
1 1. 睡眠は、健康の三要素と密接な関係にある。

日中、意識的に良い生活習慣だと



睡眠が受け皿になり、成長に貢献する。

睡眠の質が悪いと



受け皿が、受けざるになる。成長に支障を来す。

1 2. 理想の睡眠時間は、何時間？

6~13才 → 9~11時間

14~17才 → 8~10時間

せめて、8時間は死守しないと、体内時計が正常に働く均衡性のリズムが育っていかない。

- ◆ 日本の子供たちは、9時間の睡眠もとれていないのが現状。
- ◆ 日本のトップアスリートは、翌日のパフォーマンスのために「8時間以上」睡眠をとっている。

子供にとって睡眠とは → ① 脳と体をつくるもの
② 脳と体を育てるもの
③ 脳と体を守るもの

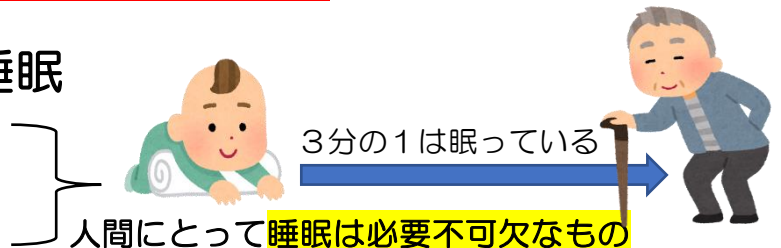


『必要な分だけぐっすり眠れる家庭環境をつくるのが大切』

子供の努力 + 親の協力 = 良質な睡眠

1 3. 人生の3分の1は睡眠

人生 80年 → 26年 寝ている
1年 → 4か月 //
1か月 → 10日 //



『①早起き ②早寝 ③朝ご飯』⇒ 明日、早起きすることから始めよう

早起きをする ➡ 早寝に繋がる