

家庭・地域との連携で生活習慣づくり【睡眠 Part 1】

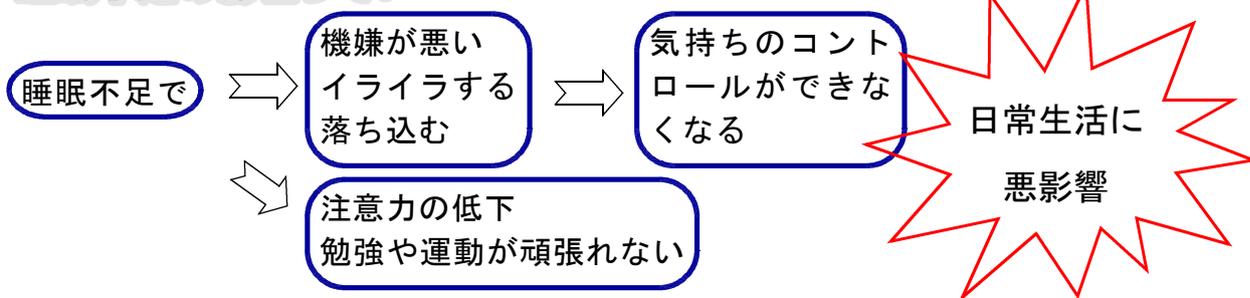
# 家族の睡眠と健康について考えよう

## 保健室から

学校では、朝から体調不良を訴え、保健室でぐっすり眠ると、元気になり教室に戻る子供がいます。話を聞くと、就寝時刻が「午後11時だった。いつもそのころに布団に入る。」ということでした。これでは、学校生活が充実しないのはもちろん、心身の成長についても心配ですね。



## 睡眠不足の影響って？



## 睡眠のメリット!

- ◎免疫力を高める
- ◎体温上昇で脳や体が目覚め、活発に活動できる
- ◎学力向上（学んだことがしっかりと定着）



## 必要な睡眠時間

睡眠不足にならないために、どのくらい寝れば良い？  
必要と考えられている人間の年齢別睡眠時間

年齢	限界最短睡眠時間	望ましい睡眠時間	限界最長睡眠時間
3～5歳	8～9時間	10～13時間	14時間
6～13歳	7～8時間	9～11時間	12時間
14～17歳	7時間	8～10時間	11時間
18～25歳	6時間	7～9時間	10～11時間
26～64歳	6時間	7～9時間	10時間
65歳～	5～6時間	7～8時間	9時間

(National Sleep Foundation in USA) 2015

睡眠時間には、個人差があります。次をチェックして自分の適正な睡眠時間が分かると良いですね。

チェック

- 朝決まった時間に（できれば自分で）目が覚め、気分も良い。
- 日中眠くなったり、ボーッとしたりすることはない。
- 夜更かしせず、毎日寝る時間が決まっている。

## 起きるということ

私たちが様々な活動をスムーズに行うには、脳がしっかりと覚醒していなくてはなりません。『目覚める』『起きる』ということは、脳がきちんと覚醒していることです。

### 体内時計と朝の光

私たちの体の中には、体内時計と呼ばれるものがあります。中心的な働きをしているものは脳にあり、ホルモンなどの分泌や睡眠・覚醒に関わっています。体内時計は、24時間よりずれていることが多いので、どこかで修正する必要があります。そのずれを修正するのが朝の光です。



### セロトニンの役割

目が朝の光を感じると、セロトニンという脳内物質が分泌されます。

セロトニンは、脳と体を覚醒させ活動しやすくするとともに、心のバランスを整える（イライラをおさえ、機嫌がいい状態にしてくれる）役割があります。さらに、眠りを誘う働きをもつメラトニンの生成にも関わっています。

セロトニンの分泌を増やすには、どうしたら良いのでしょうか。

#### ポイント

#### セロトニン分泌を増やすために

朝起きたらカーテンを開け、朝の光を浴びましょう。

脳が朝の光を感じるとセロトニン分泌が始まります。散歩などの軽い運動や、朝ごはんの配膳などのお手伝いで体を動かすことも効果的です。

朝ごはんを毎日よく噛んで食べましょう。

リズムカルな運動には体を動かすことに加え「よく噛んで食べること」も含まれます。また、食べ物が胃に送られてくると大腸が動き始め、朝の排便習慣にもつながります。

日中は元気に体を動かして遊びましょう。

明るい環境で体を動かすことは疲れて寝付きを良くするだけでなく、セロトニンを増やす効果もあります。家族や友達とコミュニケーションをとることで気持ちも安定します。

昼間にセロトニン分泌の多い生活をすると、夜にはメラトニンがたっぷりと分泌され、ぐっすりと眠ることができます。それが規則正しい生活リズムにつながります。

### 大人の役割

子供たちが健康で活動するか否かは、保護者はじめ、友達や教師などの人的環境が大きく影響を与えます。したがって、大人が子供の体力や心身の健康について理解し、子供が元気で活動的に過ごすために必要なこと、できることについて考え、子供と一緒に実践していくことが必要であるといえるでしょう。

参考資料：「早寝早起き朝ごはん」全国協議会『小学生のための早寝早起き朝ごはんガイド』