

元気に生活するために ～こんな時こそ 早寝早起きが大切～

～中学生のみなさんへ～

1日の大半を自宅で過ごす日が続くと、きっと息が詰まりますね。「早く学校に行ってみみんなに会いたい!」という人も多いと思います。学校のメリットを考えると、友だちや先生と関われる、勉強や部活動に取り組めるなどいろいろあります。休校が続いていることで、これまであたりまえだと思っていたことが、本当はありがたいことだったんだと感じている人も多いのではないのでしょうか。

「生活リズムを整えてくれる」ことも学校のメリットのひとつです。生活リズムは起きている時間（覚醒）と寝ている時間（睡眠）からなり、寝ている時間に影響を与えるものには、「学校にいる時間（大人の場合仕事）」「登校時間（大人の場合通勤時間）」「TVなどのメディア使用時間」などがあります。休校により、「学校」「登校」はなくなり、「メディア使用」も変化している可能性が高いので、今はみなさんの生活リズムが乱れやすくなっていることが想像できます。

そこで、この資料では「睡眠の現状」「睡眠の重要性」「ぐっすり眠るコツ」について紹介します。この資料が、みなさんの健康づくりに役立つことをお祈りしています。

クイズ

一日にいちばん長い時間

寝ている動物はどれでしょう？



人間



コウモリ



牛

クイズ

一日にいちばん長い時間

寝ている動物はどれでしょう？



人間



コウモリ



牛

正解はコウモリです。コウモリの睡眠時間は19.9時間、牛の睡眠時間は3.9時間程度です。

(<http://faculty.washington.edu/chudler/chasleep.html>)

子どもに必要な睡眠時間

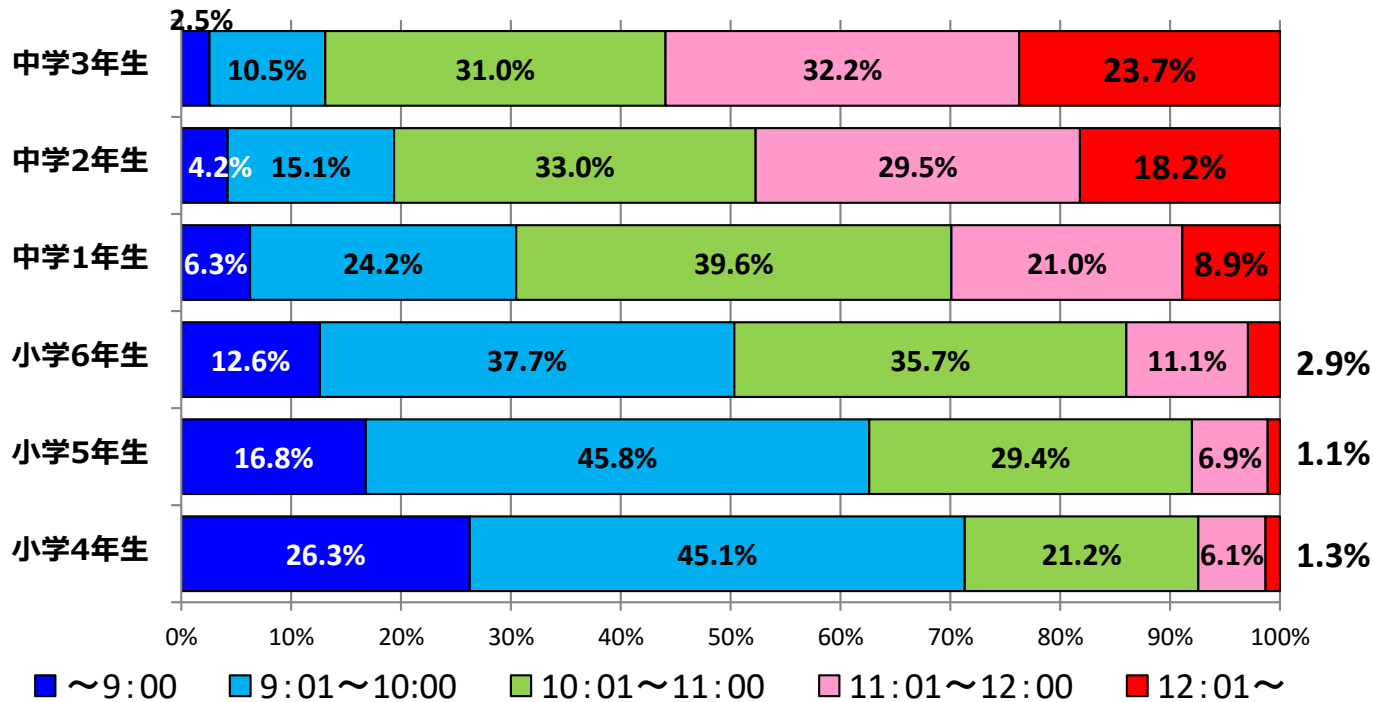
[米国睡眠医学会が推奨する睡眠時間]

	8 時間	9 時間	10 時間	11 時間	12 時間	13 時間	14 時間	15 時間	16 時間
4ヶ月～12ヶ月					12～16時間				
1～2歳				11～14時間					
3～5歳			10～13時間						
6～12歳		9～12時間							
13～18歳	8～10時間								

Shalini P et al:Recommended Amount of Sleep for Pediatric Populations:A Consensus Statement of the American Academy of Sleep Medicine,Journal of Clinical Sleep Medicine ,Vol 12 No.6,2016

では、何時間眠るとよいのでしょうか？上の図は米国睡眠医学会が推奨する睡眠時間です。**中学生では、8～10時間**ですね。みなさん自身の睡眠時間はどれくらいでしょうか。

愛知県内の小中学生の就寝時刻



生活習慣アンケート結果. 2017(対象:愛知県内小中学生4,517名)

睡眠時間は、就寝時刻と起床時刻により決まります。2つのうち、個人差が大きいのは、明らかに就寝時刻です。そこで、愛知県内小中学生の就寝時刻の分布を紹介します。学年が上がるほど、就寝時刻が遅くなっていることがわかります。みなさん自身の就寝時刻は、同じ学年の人の中で、早い方ですか？遅い方ですか？

睡眠には、大きく分けて
2種類あるってほんと？



大きく分けて2種類の睡眠があります

レム睡眠



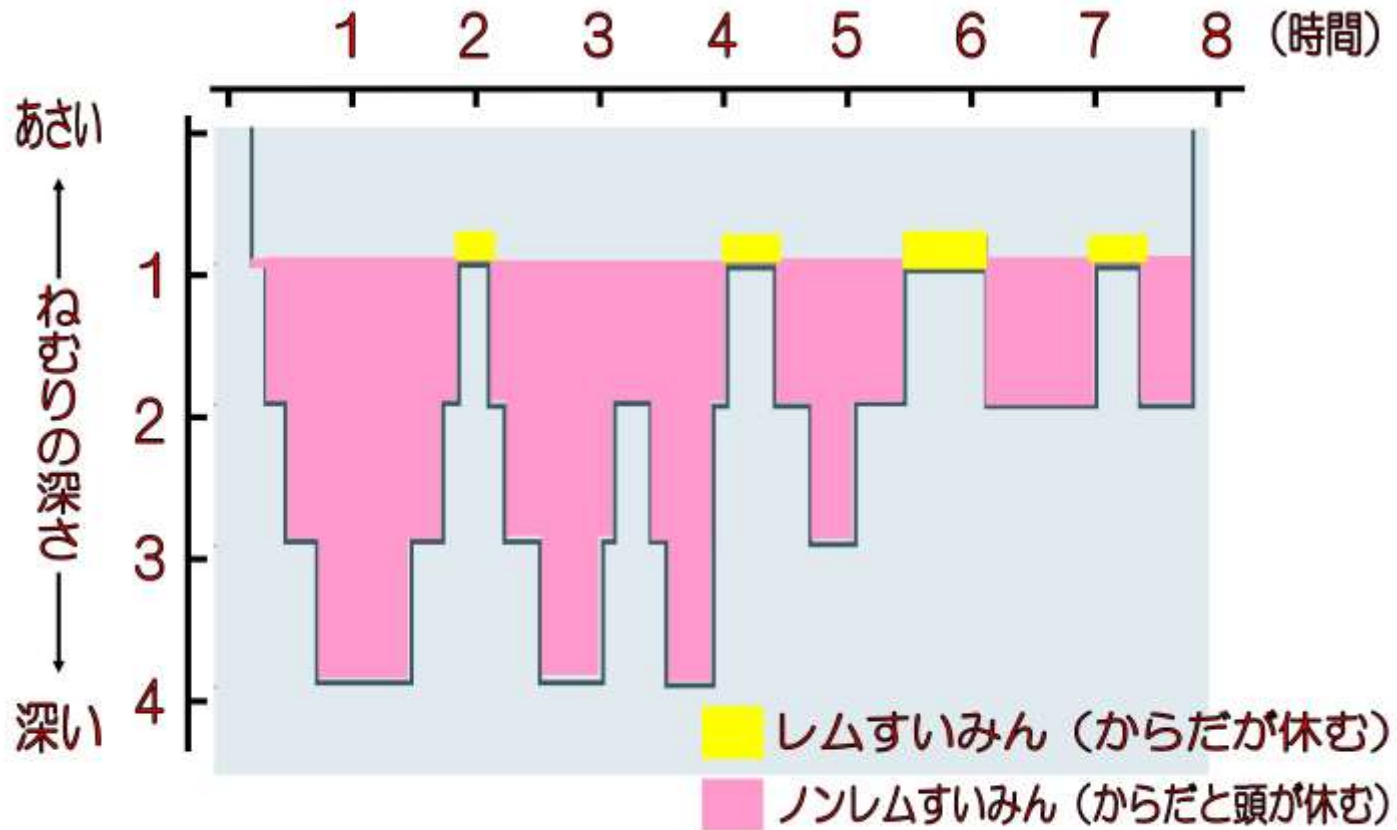
主に体を休める

ノンレム睡眠



主に体と脳を休める

ねている時間とねむりの深さの関係



Dement & Kleitman, 1957

上のグラフは、睡眠中の眠りの深さを表したものです。私たちは、眠っている間に浅い眠りと深い眠りを繰り返しています。

クイズ：成長ホルモンが出るのはいつ？

眠り出して最初の深い眠り

寝ている真ん中くらいの深い眠り

起きる前くらいの深い眠り

クイズ：成長ホルモンが出るのはいつ？

眠り出して**最初の**深い眠り

寝ている真ん中くらいの深い眠り

起きる前くらいの深い眠り

眠りだして最初の深い眠りの時に、体を成長させるお手伝いをしてくれる「**成長ホルモン**」がたくさんでます。

寝なければ、いろんなことを
する時間がつくれる！！

なのに、なぜ寝ないといけないの？



睡眠不足が続くとどうなる？

勉強が頭に入らない



病気にかかりやすくなる



太りやすくなる



血圧が高くなる



いらいらする
元気が出ない



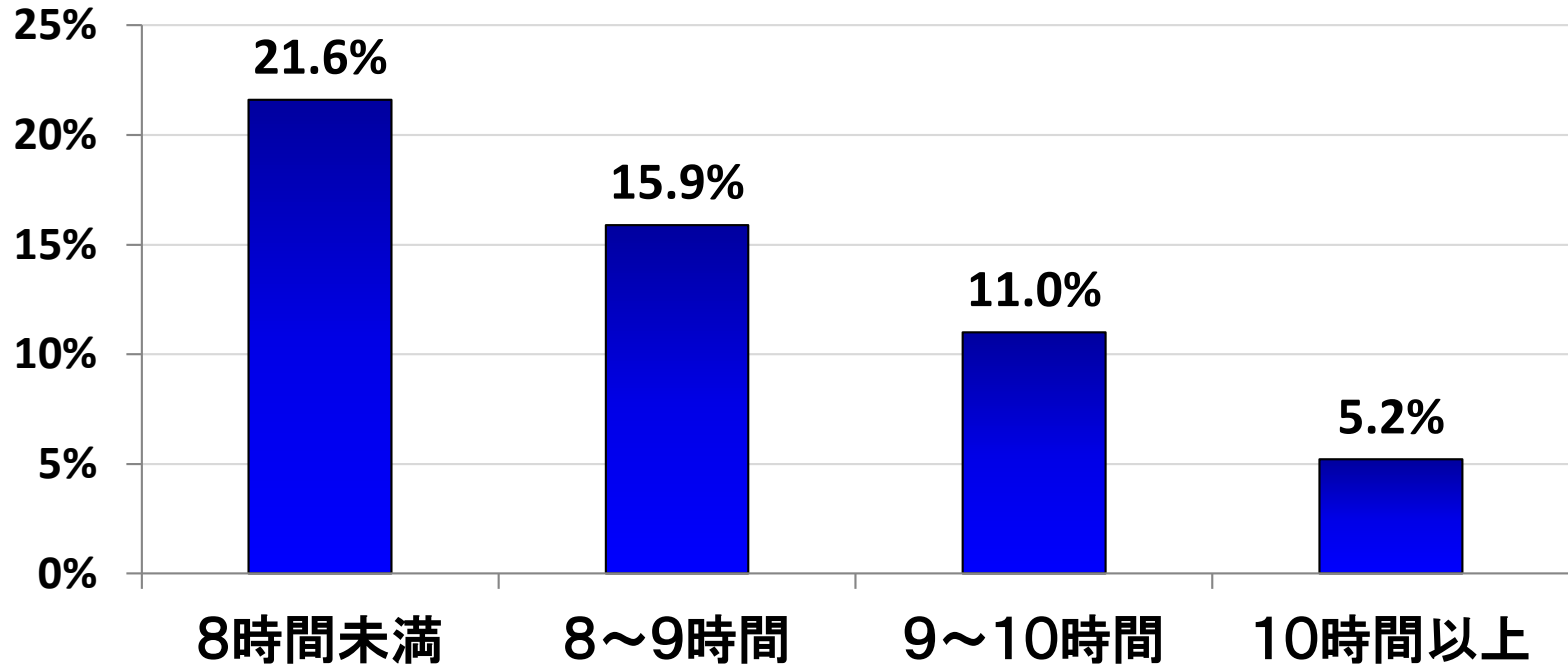
寿命を縮める



睡眠不足が続くと、上のイラストのように、みなさんにとってよくないことがたくさん起こります。逆に、しっかりと睡眠をとることができれば、「**成績が上がる**」「**病気にかかりにくくなる**」などのいいことがたくさんあります。

睡眠時間と肥満の関係

対象：富山県内小学1年生 男児4,194人
肥満児の割合

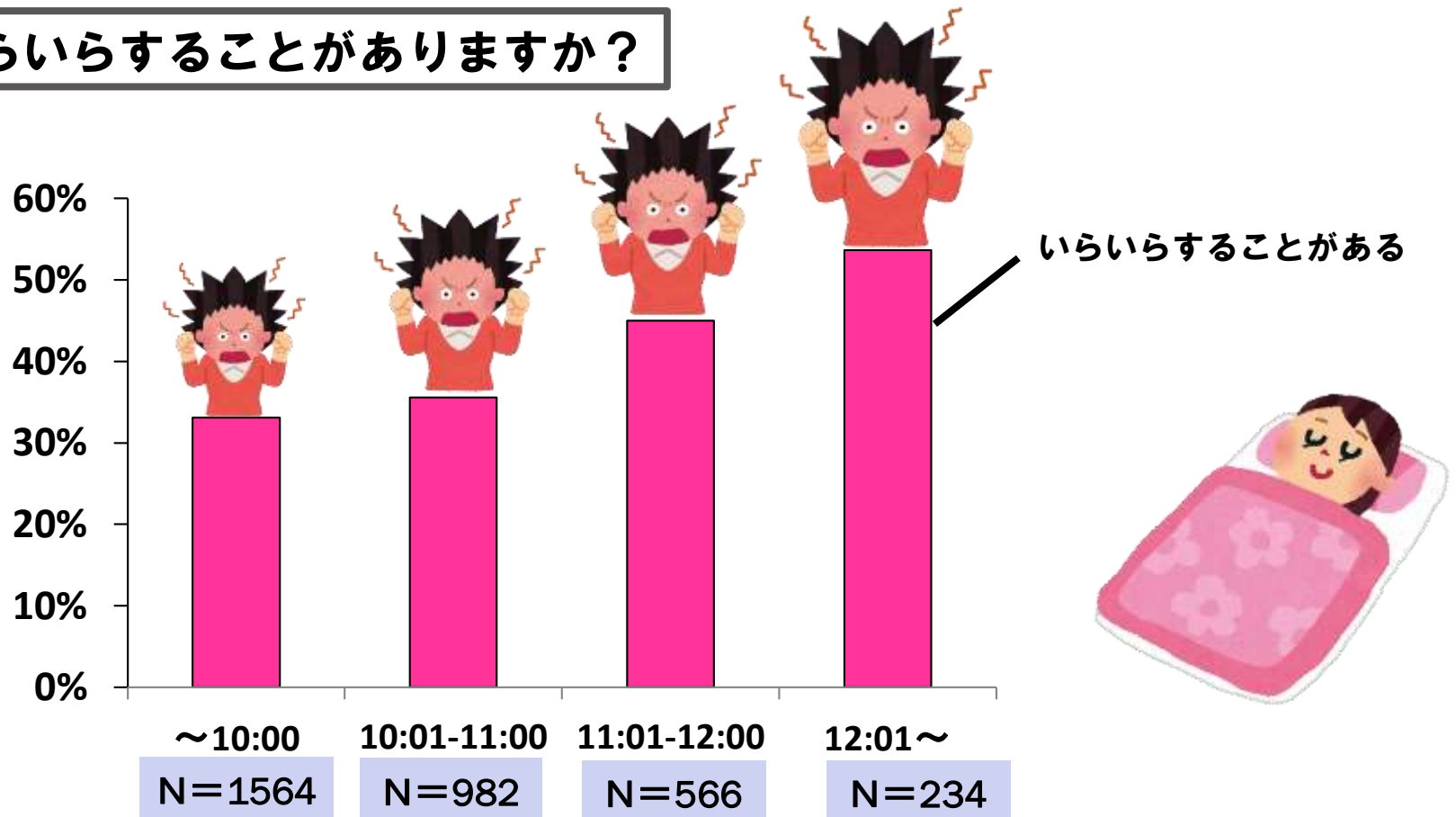


富山大学大学院医学薬学研究部保健医学講座HPより抜粋（富山スタディ）

睡眠時間が**10時間よりも短い**子ども（6-9歳）は、
十分な睡眠をとっている子どもよりも **1.5-2.5倍**太りやすい
という研究報告があります。

就寝時刻 と ころろ

いらいらすることがありますか？



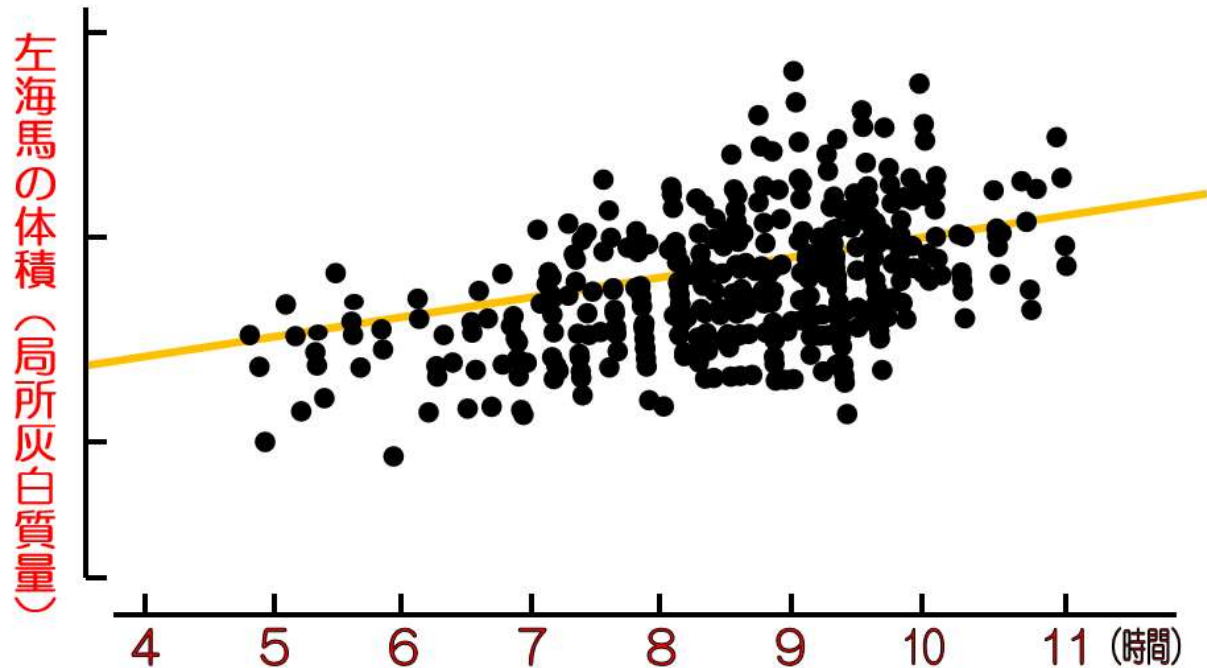
就寝時刻 生活習慣アンケート調査結果2017. (愛知県内小中学校19校3346人)

上のグラフは、就寝時刻といらいらの関係を表しています。寝る時間が遅くなるほど、いらいらする人が多くなることがわかりますね。こわいのは、自分では気づかないことです。

しっかり寝ると、脳が成長するの？



寝る子は脳も育つ



海馬体積と睡眠時間の関係

東北大学加齢医学研究所 睡眠時間と脳形態との相関 (5~18歳健康に小児290人対象)

たくさん寝ている子どもほど、脳の海馬の体積が大きいという報告があります。海馬というのは、脳の内側（大脳辺縁系）にあり、記憶に関わります。

夜中にスマホをたくさん使っても大丈夫？



メディアの使い過ぎによって心配されること

就寝時刻が遅れる



ゲーム・ネットが
やめられない



SNSのつきあい・いきちがい



個人情報が流れる



ネット犯罪



姿勢が悪くなる



上の図のように、メディアの使い過ぎにより心配されていることがたくさんあります。その中のひとつが、睡眠不足です。そのため、ルールを決めて使うことが大切です。ルールを決める際は、**使用時間**、**使用内容**、**使用場所**などを決める方法があります。

しっかり眠るためには？！

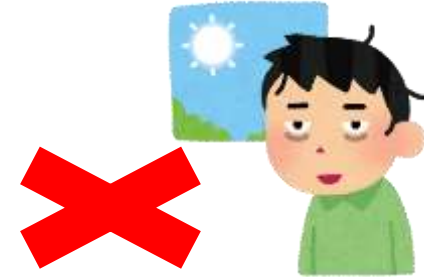
身体を動かす



朝から
太陽の光をあびる



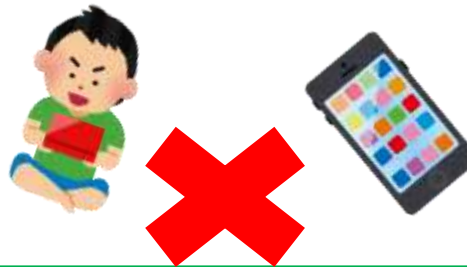
休みの日に寝坊しない



朝ごはんを食べる



眠る直前に、テレビ・
ゲーム・スマホをしない



学校から帰って
夕方 昼寝しない



上の図に、しっかり眠るために必要なことをまとめました。まだ、できていないことがあれば、目標にしてチャレンジしてみてくださいね。

資料内容のまとめ

① **睡眠は、こころ、からだ、記憶に影響する。** 月

⇒しっかり眠るための行動のうち、できそうなものから
チャレンジする

② **スマホやネットのやりすぎは、
からだやこころにダメージを与える。**

⇒ルールを決める。

日

曜日



目標を立てる

目標を立てる時のポイント

1 具体的な数字を決める

- ・何時までに寝る

2 できたかどうかわかる目標

- ・○ × がつけられるようにする

3 できそうな目標

4 できなかったときはどうする？

上の項目は、目標を立てる時のポイントです。生活習慣だけでなく、勉強でも使える方法です。睡眠時間を含めた時間管理が上手にできるようになれば、必ずみなさんの将来に役立ちます。目標を決めて、できることからはじめられるといいですね！応援しています。最後まで読んでいただき、ありがとうございました！