



令和2年12月
京都市立西陵中学校
保健室

～良い睡眠をとりましょう～

睡眠の役割

- ① 心身や脳の**疲労の回復**
- ② **成長ホルモン**の分泌
- ③ **免疫力**を高める
- ④ **記憶**の整理・定着
- ⑤ 翌日の**エネルギー**の蓄積



特に成長期の
子どもにとって、
良い睡眠はとても
大切です！！



睡眠不足になると…

- ① 思考や判断する機能の低下
- ② 不安定な気持ちになる
- ③ 学習効率の低下

などの悪影響が・・・

良い睡眠のためのポイント

- ① 生活を見直して、**夜間睡眠時間を確保**する

良い睡眠には、夜間の十分な睡眠時間が必要です。

日中に居眠りをしてしまう人は、睡眠が足りていない可能性があります。



- ② 寝る**1～2時間前**は、**デジタル機器の使用を避ける**

スマートフォンなどのデジタル機器から出る光（ブルーライト）は、
脳を興奮させ、睡眠の質を悪くします。



- ③ **朝の光**を浴びる

朝日を浴びると体内のリズムが整い、
夜になると自然に眠気が出やすくなります。



- ④ **昼寝（仮眠）をしすぎない**

長い仮眠は、夜間の睡眠に悪影響を与えます。

仮眠をとる場合は20分以内にしましょう。



- ⑤ 平日と休日の**睡眠リズムをずらさない**

平日と休日の睡眠リズムがずれると一種の“時差ボケ”状態になります。

休日でも、遅くともいつもの起床時刻の2時間以内には起きましょう。





へえ～そうだったのか！！

～もっと知ろう「睡眠」～

体内時計に影響する「光」

1日は24時間ですが、人の体内時計は約25時間です。人は体内時計を地球の24時間へ合わせるように毎日リセットしています。リセットのための最も強い刺激は光で、体内時計は光の影響を強く受けています。

午前中に浴びる光

体内時計を早寝早起きの「朝型」に整える

朝の光を浴びる

(朝目覚める前に、寝室が明るくなっていると理想的)



深夜に浴びる光

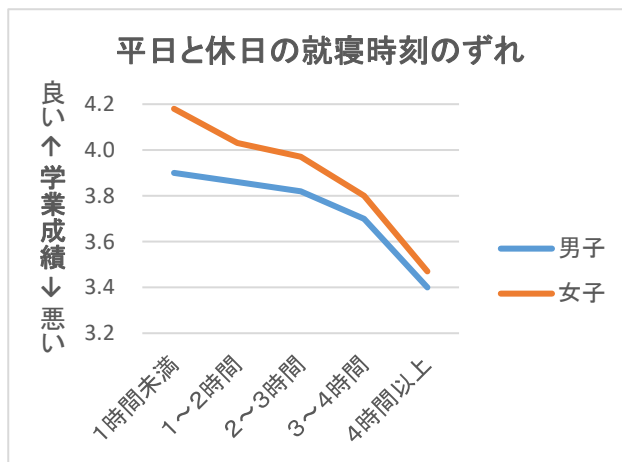
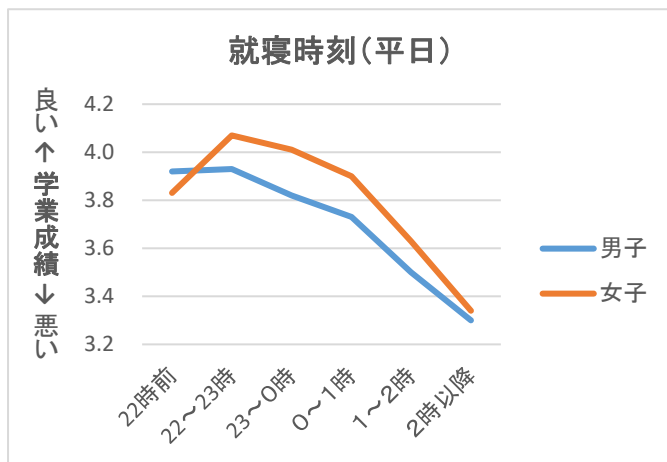
体内時計を遅寝遅起きの「夜型」にずらす

パソコンやスマートフォンなどのデジタル機器のブルーライトは特に注意
(寝る前の光が眠りのホルモンであるメラトニンの分泌を妨げる)



成績にも影響する睡眠習慣

睡眠リズムが崩れると、成績にも悪影響を及ぼすことがわかってきています。



(Hysing et al. JSleep Res. 25:318-324, 2016) より引用改変

ノルウェーの思春期の男女 7798 名を対象とした調査では、夜更かしの場合や平日と休日の睡眠習慣のずれが大きいほど、成績が悪くなっています。

