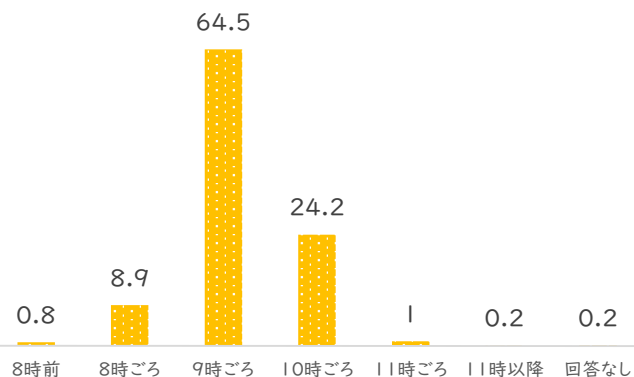


❖日本人の睡眠は？

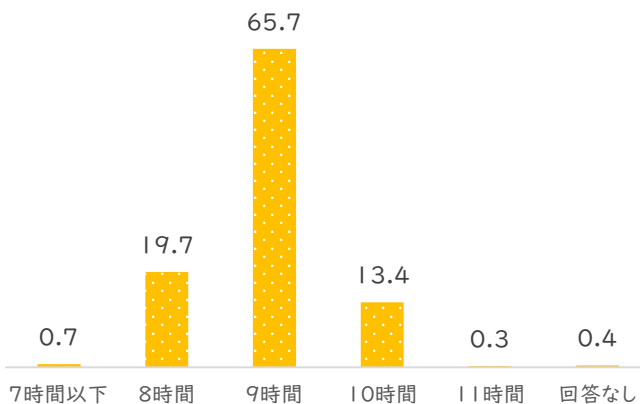
OECD（経済協力開発機構）が行った調査（2018）によると、加盟37か国の中で、睡眠時間が最も短いのは日本人という実態が明らかになりました。夜型生活になり、大人も子どもも「眠ることを大切にできていないのが現状で、丹波篠山市においても気になる結果が出ています。

❖丹波篠山市の現状 市教委による調査より「R2生活習慣状況調査」（小学校1・2年生595名対象）

平日の寝る時刻（午後）



平日の睡眠時間



睡眠時間の基準

- 幼児 … 10時間～12時間
- 小学校低学年 … 9～10時間
- 小学校高学年 … 9時間



今回行った市の調査では、小学校1・2年生の2割が睡眠時間が足りていないという実態でした。大切なのは、睡眠時間だけでなく、正しい睡眠習慣です。（裏面をご覧ください）

《ぐっすり眠るための工夫・よい睡眠習慣のためのコツ》

R2保護者アンケートより

- 日中はなるべく外で活動するようにしている。（公園に行ったり、散歩したりする。）
- なるべく同じ時刻に布団に入るようにしている。
- 寝る前に、絵本の読み聞かせをしている。（子どもの好きな本を2～3冊）
- 土日でも平日と同じ時刻に起きて生活リズムを変えないようにしている。
- 毎日のお風呂、ご飯、外遊びから帰ってくる時刻を固定して、「時計の針が○になったら口だよ。」と伝えるようにしている。
- ごはんの時はテレビを消したり、見すぎないようにしたりと気をつけている。

《参考文献》

- ・成田奈緒子・上岡勇二著
「子どもが幸せになる『正しい睡眠』」 産業編集センター 2019
- ・成田奈緒子著
「『睡眠第一!』ですべてうまくいく」 双葉社、2015

睡眠第一で

脳・体・心を育てよう!



「睡眠なんて単なる休息の時間だ」と思いませんか？

睡眠は人生の3分の1の時間に相当し、単なる休息ではありません。

睡眠はどんな人にとっても大切な生活習慣であり、特に子どもにとっては、健やかな脳・体・心を育てるために必要不可欠なものです。

正しい睡眠習慣は、子どもの一生を幸せにするとと言えます。「朝日とともにスッキリ目覚める」これが、しっかりと睡眠がとれた時の目覚めの姿です。

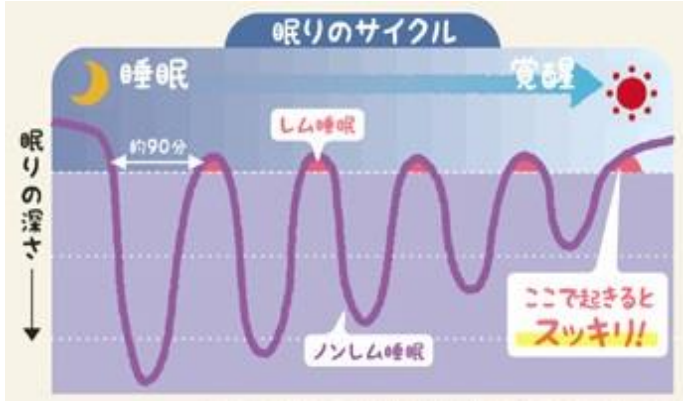
睡眠についての正しい知識と睡眠習慣を身につけさせる「眠育」で、健康で明るく賢い丹波篠山っ子を育てましょう。

丹波篠山市教育委員会

ふた葉プロジェクトチーム

「寝る子は育つ」5つのポイント!【正しい睡眠習慣】

❖睡眠のしくみ



睡眠には、脳の深い部分が休んでいる状態の「**ノンレム睡眠**」と、起きている時と同じように活発に活動している状態の「**レム睡眠**」の2種類があり、この2つの眠りを繰り返しています。



体が育つ**ノンレム睡眠**

深い眠りの**ノンレム睡眠**のあいだは、脳は休んでいます。ですが、心臓や肺は働いていて、成長ホルモンも休まず出し続けています。**ノンレム睡眠**のあいだは、主に体がどんどん成長します。

脳が成長し心が育つ**レム睡眠**

浅い眠りの**レム睡眠**のあいだは、体は眠っていますが、脳は活動しています。今日一日、見たり聞いたり学んだりして覚えたことや感じたことを整理し、記憶しているのです。つまり、**レム睡眠**のあいだは、主に脳が成長し心が育ちます。

<朝>

1. 毎朝、決まった時刻に起きよう
2. 朝日を浴びよう

早起きして朝日を浴びることで、体内時計をリセットすることができ、日中元気に過ごすことができます。

そして、夜に眠気が起こるようになります。

また、心のバランスを整える働きをするセロトニンの合成が活発になります。



3. 朝ごはんをしっかり食べよう

朝ごはんを食べることで睡眠中に下がった体温が上がり、体を動かす準備が整います。

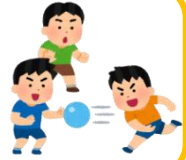
栄養バランスを考えた食事は、脳の成長のために重要です。



<昼>

4. しっかり体を動かそう

しっかり運動することで体が疲れ、ぐっと眠りやすくなります。一定のリズムで行う運動もセロトニンの分泌を高めてくれます。



<夜>

5. 寝る前のブルーライトはストップ!

※ブルーライト…パソコン、ゲーム、テレビ、スマートフォンなどから出る強い光

夜暗くなると、脳から眠りにさそうメラトニン（睡眠ホルモン）が出て、眠くなります。

しかし、夜にテレビやゲームなどの強い光を見ると、メラトニンの出る量が減って眠れなくなり、睡眠不足につながります。



❖睡眠のやくわり

1. 脳と体の疲労回復

疲労を回復させ、危険に対して適切に判断する能力を維持します。

体のメンテナンスもしてくれます。

2. 成長ホルモンの分泌

成長ホルモンは骨や体をつくり、身長を伸ばします。

3. 免疫力を高める

けがや感染症などの病気に強い体をつくれます。

4. 記憶の整理と固定

その日に勉強したことや経験したことを整理し、記憶として定着させます。

5. 心の疲労回復

脳が休むことによって、心が落ち着きます。

睡眠不足になると気持ちのコントロールができにくくなります。

