

**スヤスヤ育む賢い体と心
親子で学ぶ睡眠講座**

人はなぜ眠るのか

「眠り」は生きていくために欠かせないもの

- ・1日頑張った体の疲れをいやす
- ・脳に取り込んだたくさんの情報を整理
- ・明日を元気に過ごすために必要



睡眠不足がまねく危険性

こんなこと何気なく口にしていますか？

朝から「つかれた」



毎日「眠い」



日中「だるい」



成長期のこどもの睡眠不足は心、体の成長を阻害する危険性

- ・骨の発達や身体の成長を悪影響を及ぼす可能性がある
- ・免疫力が低下し、かぜをひきやすくなる(感染症にかかりやすくなる)
- ・イライラや不安感のリスクが高まる

寝る子は育つって本当？

よく寝ることは心、体、脳の成長に大きな効果がある

①運動ができるようになる



- ・睡眠中に成長ホルモンが最も分泌
- ・運動技能の定着は睡眠中に行われる

大谷翔平選手も良い成績を残すために睡眠を大切にしている

②勉強ができるようになる



- ・記憶の定着も睡眠中に行われる
- ・遅く寝る子ほど、テストの平均点が低いという調査結果もあり

③人に優しくできる



- ・ストレス、イライラ、キレやすい等は睡眠不足で引き起こされやすい
- ・人の心を押し量れる能力を育てることも睡眠は重要

良い眠りをつくるために大切なこと

夜に良い眠りをつくるには、日中の過ごし方が大切！
一日の過ごし方が良い睡眠をつくる

朝



- ・朝食を食べる
- ・朝日を浴びる

昼



- ・昼寝はとりすぎない
- ・カフェイン摂取は注意

夜



- ・寝る2時間前の入浴
- ・寝る2時間以上前に夕食を食べる
- ・寝る前は部屋を暗くする

良い眠りをつくるための朝の過ごし方

朝食を食べる



- ・朝食により深部体温が上がり昼間の集中力アップ
- ・朝食で摂取する栄養素が夜ぐっすり眠るために重要

朝食で摂れるとよい食品

卵、肉類、魚、納豆

- ➡ 必須アミノ酸の「トリプトファン」を含んでいる夜になると眠りホルモン「メラトニン」に変化ぐっすり眠るために必要

朝日を浴びる



- ・朝日を浴びることで、目覚めを良くすることができる
- ・光を浴びると、夜に眠りホルモン「メラトニン」が分泌夜にぐっすり眠るために必要

朝起きたときに出来るとよいこと

カーテンを開けて光を浴びる

良い眠りをつくるための日中の注意点

昼寝のとり方

- ・昼寝は10分程度にとどめるのが良い
- ・無理な昼寝は不要
- ・寝すぎを防ぐため、ベッドで寝ない
- ・短時間の眠りは疲労回復、集中力アップに効果的

広島県の小学校で午後2時に7分間の昼寝を導入

- ・保健室の利用回数が減少
- ・帰宅後の居眠り習慣が減少



午後2時過ぎ、小谷小では児童全員が机に伏せて7分間の「昼寝」をする = 広島県東広島市

拡大

出典:朝日新聞

カフェインの摂取

- ・コーヒー、エナジードリンクの摂りすぎは注意
- ・夕方以降の摂取は夜の眠りを妨げる可能性

1日の最大摂取量

コーヒーカップ(150ml) 換算

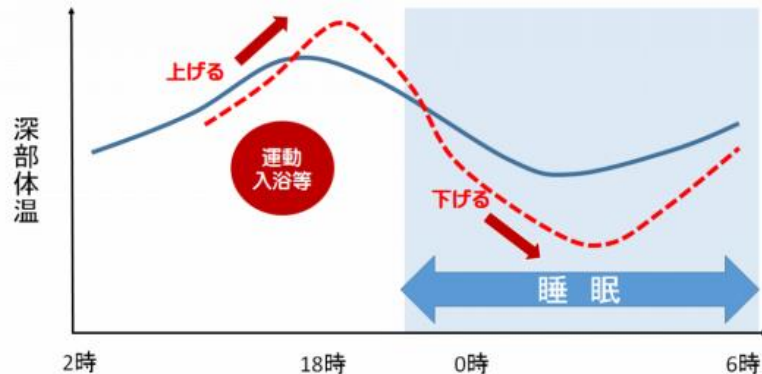
| | |
|-----------------------|--|
| 妊婦 300mg/日 | 約3.3杯  |
| 子供 (4~6歳) 45mg/日 | 約0.5杯  |
| 子供 (7~9歳) 62.5mg/日 | 約0.7杯  |
| 子供 (10~12歳) 85mg/日 | 約1杯  |
| 成人 400mg/日 | 約4.4杯  |

出典：内閣府食品安全委員会：ファクトシート

良い眠りをつくるための夜の過ごし方

入浴

- 入浴は良い眠りをつくる
- 入浴で深部体温を上昇
- その後下がり、眠りやすくなる



出典: 健康スペースBBM

入浴の注意点

- ・入浴1～2時間後に眠るように計画
- ・40℃、10～15分程度の入浴が理想
- ・熱すぎると目が覚めるので注意

夕食

- ・夕食は寝る2時間以上前が理想
- ・睡眠に良い食べ物を摂る

卵、肉類、魚、納豆等



夏野菜



南国フルーツ



寝る前の環境

- ・夜は部屋を明るくしないことが大切
- ➡ 光は眠りホルモン「メラトニン」の分泌を抑制、眠りにくくなる
特に子供は大人の2倍影響

理想の環境

- ・照明は暖かい色にする
- ・寝る1時間前から暗くする
- ・寝る直前のスマホ、ゲームも控える



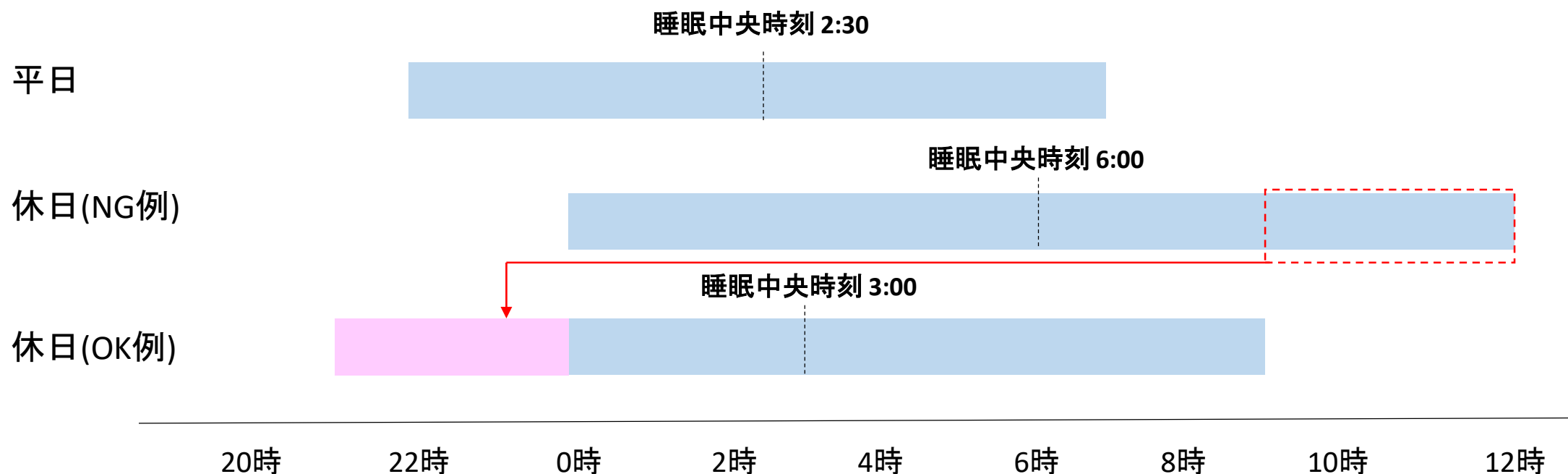
良い眠りをつくるための休みの日の過ごし方

休みの日に寝る時刻、起きる時刻が遅くならないように注意

- 平日朝早く起きるのがつらくなる、起きる時刻だけ早くなり日中眠くなってしまう
- 起きる時刻が一定のこどもに比べて、体調不良・風邪の引きやすさが増加するという研究結果もあり

どうしてもたくさん寝たい場合は、**寝る時刻を早め、起きる時刻を遅くする**のがおすすめ

- 睡眠時間は長く、寝る時間と起きる時間の中央時刻(睡眠中央時刻)を平日と大きく変えないようにする

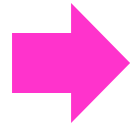


夜眠れないときに親子でできるエクササイズ

筋弛緩法

10秒間体のパーツに力を入れた後、一気に脱力
緊張が解け、リラックスして眠りやすくする

- ①手を強く握る→離す
- ②胸を張り、背中を大きくそる→戻す
- ③椅子に座って足を前にのばす→戻す



本日のまとめ

夜に良い眠りをつくるには、一日の過ごし方が大切
しかし、本日話したことを全て実践することは大変
まずは今日から出来そうなことを1つ取り入れてみましょう