

テーマ「睡眠の大切さを学ぼう」



10月25日に東洋羽毛北関東営業所 上級睡眠健康指導士の新矢昭吾様からリモートで講話を聞きました。

睡眠についての様々なことをわかりやすく教えていただきました。



講演の内容

- 日本人は睡眠不足 5人に1人が睡眠の課題を抱えている
体内時計が乱れると時差ぼけ状態になり、ケガやミスを起こしやすくなる
- 寝ている間に何が行われているか
 - ・レム睡眠とノンレム睡眠が交互に現れる
 - ・レム睡眠…体の休息、記憶の整理固定、技術の習熟
寝た子の方が学力が高い、眠らなければ忘れてしまう
練習したり習ったりしたことが身につく
 - ・ノンレム睡眠…脳の休息、成長ホルモンの分泌、免疫力を高める
 - ・寝始めの90～120分の深い眠りの時に、一日の成長ホルモンの8～9割が出る
- しっかり眠る環境を整えることが大事

上質な睡眠のための生活習慣

①朝日を浴びる(体内時計リセット)

朝日を浴びると15時間後に眠くなる。体内時計をリセットしてくれる。

②朝食を食べる(トリプトファン摂取でセロトニンを生成)

肉・魚・卵・大豆、バナナ、乳製品、ナッツ類がおすすめ
メラトニンが脳内で分泌され、深い眠りに誘ってくれる。

③寝る1時間前にスマホ、タブレット、テレビなどの強い光を見ない

明るいとメラトニンの分泌が抑制させる。メラトニンが出るほど熟睡できる。

④活動的な生活、規則正しい生活を毎日送ることが大事



子どもにとっての睡眠は、 脳をつくり、脳を育て、脳を守るもの

・中学生の睡眠時間の目安は9時間（アメリカ国立睡眠財団）

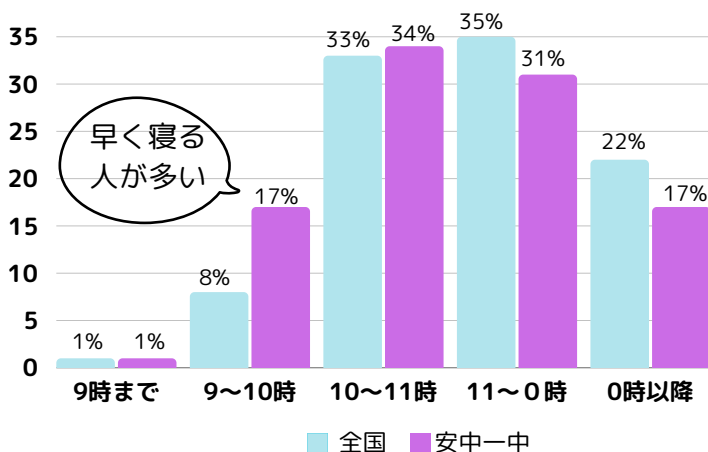


スマホの使い方子どもたちは何を失うか？

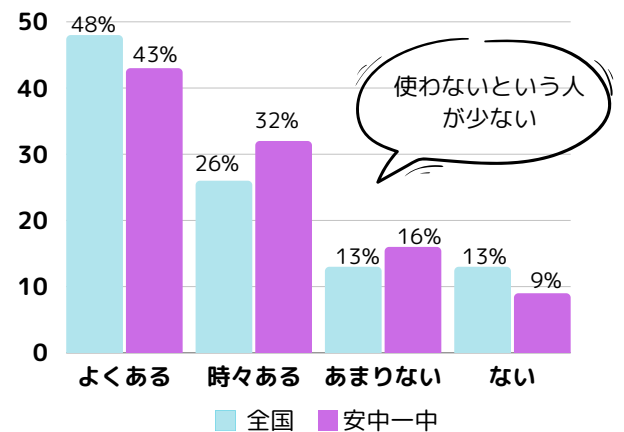
- ①睡眠時間（体内時計がくるい睡眠不足になる）
- ②学力（スマホを使うほど学力は下がる）
- ③体力（体を動かさないと骨も筋肉も育ちません）
- ④コミュニケーション能力（家族や友達との会話が少なくなります）

アンケート結果から（全国調査と比べて）

次の日に学校がある日は、
ふだん何時ごろ寝ますか？



寝る直前まで、テレビ、ゲーム、スマートフォン
パソコンのいずれかを使うことがありますか？



生徒代表お礼の言葉（保健委員長 田島さん）

24時間社会という睡眠に最も悪い社会になってきて、規則正しい生活を自分で心がけないと健康に良くないということが分かりました。そのために、早寝・早起き・トリプトファンを含む食事を取るよう心がけたいと思います。

また、スマホの使い方、寝る1時間前は強い光を浴びないこと、スマホを使いすぎず体を動かすことを意識したいです。

ありがとうございました。



皆さんの感想をみると、睡眠の大切がわかり、誘惑に負けず寝る前のスマホの使用を控えたいという人が多かったです。睡眠は、量と質、リズムの3つが大切だと言われています。睡眠時間を増やすには、早く寝るか遅く起きるかしかありません。今回の講演を聞いて、よりよい睡眠をとり、勉強や運動でベストの力を出せることを期待しています。（大廣）