

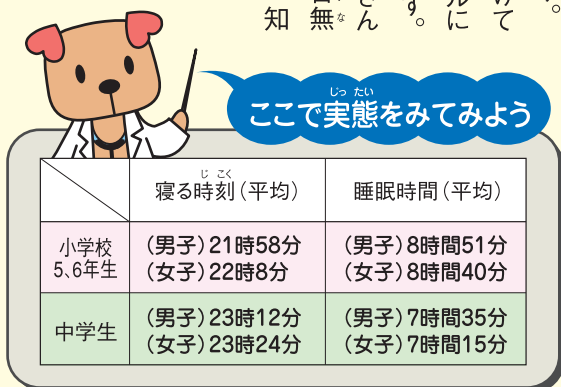


睡眠の魔法で、 理想の自分を ゲットしよう♪

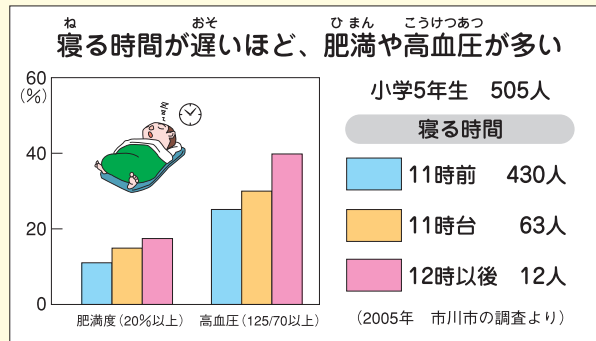


監修 千葉県医師会 篠宮 正樹 医師 小林 靖幸 医師

みなさんは、朝目覚めたときにスッキリしていますか？
十代のみなさんは、学校に塾、部活にお稽古ごとなど、忙しい毎日を送っていることと思います。全てのことによって一生懸命だと、なかなか「ダラ〜ン」とする時間がないです。そこで、ついつい夜の時間を「ダラ〜ン時間」にあてていませんか？
このダラ〜ン時間を楽しんでしまうと、寝る時間が12時近くになってしまいます。実は、このリズムを続けていると、悪循環のスパイラルに入ってしまうことがあります。そうです。日頃のみなさんの勉強や運動の努力が台無しになってしまうことを、知っていますか？
ここで「睡眠」という魔法をつかって、頑張った努力が実るようにしていきたいと思います！



出典：文部科学省／中央教育審議会スポーツ・青少年分科会（第34回）資料



A君とBちゃん(13歳)の1日をみてみよう (ある中学生の事例)





睡眠は脳と身体の再起動!!



睡眠のメカニズムを知ろう!

睡眠にはリズムがあり、ノンレム睡眠とレム睡眠を繰り返しています。
(それぞれ1時間半くらいを1セットとして)

ノンレム睡眠

脳に休息を与えます(脳は休息し、寝入りはじめの深いノンレム睡眠時に成長ホルモンの分泌が集中!)

- 病気やケガで受けたダメージが修復される。
 - 成長ホルモンなどのホルモンが分泌される。
- などといわれているよ!



※ 成長ホルモン：子どもの骨を伸ばし筋肉を発育させる

レム睡眠

脳は目を覚ましている時に近い状態にあり、身体は休息します。
まぶたの下で目がキョロキョロ動いています。

- 記憶や感情が整理される。
 - 学習効果を上げるには、レム睡眠の確保が必要。
- などと考えられているよ!



視覚野、帯状回前部、海馬という脳の部分は、
起きてるときより、このレム睡眠時によく活動しているんだよ!

お
起きている時



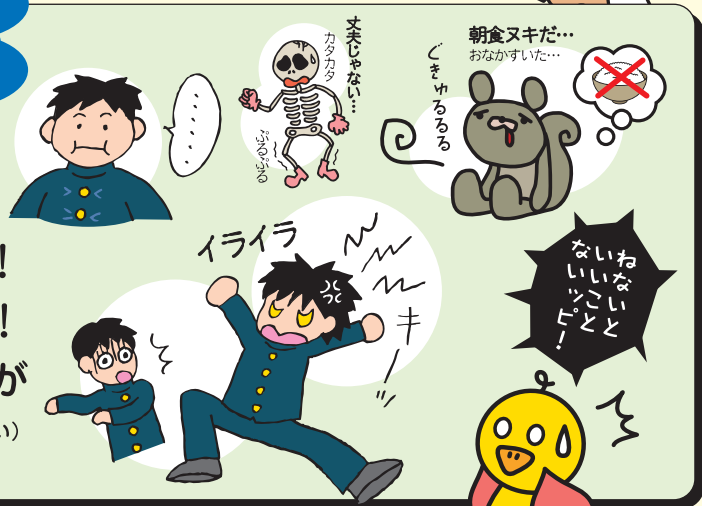
夜更かしをすると
どうなるの?

みなさんが寝ている間に、こんなにたくさんの
仕事は脳や体の中で行われています。
寝不足でこの仕事が十分に行われなくなると、
心と体のバランスが崩れてしまうのですね。



わかったでしょ?

- 1 太りやすくなる!
- 2 丈夫な体が作れない!
- 3 イライラしやすくなる!
- 4 朝ご飯を食べる時間がなくなる! (朝食又キになりやすい)



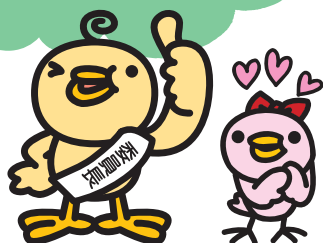
理想の自分に近づくためには 努力と睡眠が大切なんだ！

今日からすぐに
できることから
はじめてみてね



理想の自分ってどんなヒト？

クラスのみんなから
信頼されている！



かっこ
いい！



しびれる！
かっこいい！

友だちが
いっぱいいる
人に優しくできるから！



運動会で
活やく！
足が速い！



成績が
いい！



しっかり寝ると
自分が変わって
くるかもッピ！



たとえば…こんな生活リズムに挑戦してみよう！

小学校高学年

寝る時間



午後9時30分

起きる時間



午前6時30分

中学生

寝る時間



午後10時30分

起きる時間



午前6時30分

小学校低学年の
お友達は、
お兄さん、お姉さんより
もっと寝ようね。

たよ ぼ しょう お便り募集

このコーナーで取り上げてほしいこと、病気や身体のことでも聞いてみたいことがあったらお手紙をください。封書かハガキでお寄せください。詳細は、医師会インフォメーションをご覧ください。

※個人情報保護のためお送りいただいたハガキなどは、(社)千葉県医師会が保管をし、連絡の目的以外に使用することはありません。

