

2月 すこやかスクール

岡崎市立福岡 小学校保健室



【今月のすこやか目標】
ぐっすり眠ろう！

自粛生活による運動不足や、テレビやスマホ、ゲーム時間の増加により、寝る時刻が遅くなった子が増えています。十分な睡眠がとれているか、見直してみましょう。

1 睡眠の役割



- 1 体のつかれをとり病気から守る
- 2 元気な心、やさしい心を保つ
- 3 体の成長を助ける



つまり、寝るのが遅く、十分な睡眠がとれていないと「体がつかれて、病気になりやすくなる」「心の元気がなくなり、イライラする」「体が成長しにくくなる」ということです。

2 あなたの睡眠時間は何時間？ 1・2年生はお家の人と一緒にやってみてね！

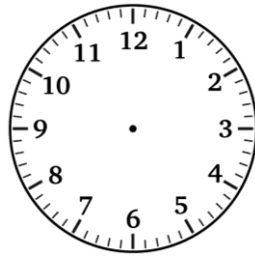
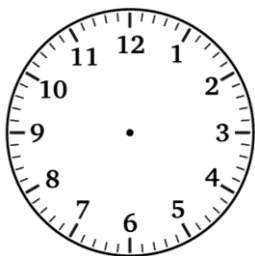
小学生は、睡眠時間を9時間以上とることが望ましいと言われています。あなたは、何時間寝ていますか？昨日寝た時刻と今朝起きた時刻を記入し、睡眠時間を計算してみましょう。難しい人は、表を使って、およその睡眠時間を出してみましょう。

昨日ねた時刻

今朝起きた時刻

睡眠時間

およそ 時間



おきた時刻 ねた時刻	5時	6時	7時
8時	9時間	10時間	11時間
9時	8時間	9時間	10時間
10時	7時間	8時間	9時間
11時	6時間	7時間	8時間
12時	5時間	6時間	7時間

3 振り返りコーナー

下の5つの項目を確認して、ぐっすり眠れているか振り返りましょう。1～3年生は、○の数だけ「すこやかカード」に色をぬりましょう。

<p>() 毎日決まった時刻に寝るようになっている。</p>	<p>() 放課などに外で遊び、昼間に、太陽の光を十分に浴びている。</p>	<p>() 寝る直前には熱いお風呂に入らないようにしている。</p>
<p>() 寝る30分前には、テレビやゲーム、スマホなどの明るい画面を見ないようにしている。</p>	<p>() 寝る2時間前ごろに夕食を済ませ、寝るときに満腹でも空腹でもない状態で布団に入っている。</p>	

2月 すこやかスクール

岡崎市立福岡 小学校保健室



【今月のすこやか目標】
ぐっすり眠ろう！

自粛生活による運動不足や、テレビやスマホ、ゲーム時間の増加により、寝る時刻が遅くなった子が増えています。十分な睡眠がとれているか、見直してみましょう。

1 睡眠の役割



- 1 体のつかれをとり病気から守る
- 2 元気な心、やさしい心を保つ
- 3 体の成長を助ける



つまり、寝るのが遅く、十分な睡眠がとれていないと「体がつかれて、病気になりやすくなる」「心の元気がなくなり、イライラする」「体が成長しにくくなる」ということです。

2 あなたの睡眠時間は何時間？ 1・2年生はお家の人と一緒にやってみてね！

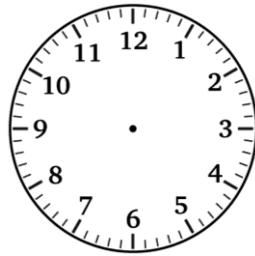
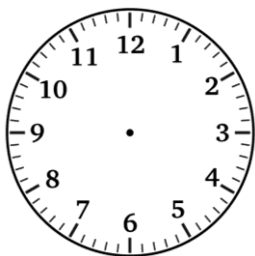
小学生は、睡眠時間を9時間以上とることが望ましいと言われています。あなたは、何時間寝ていますか？昨日寝た時刻と今朝起きた時刻を記入し、睡眠時間を計算してみましょう。難しい人は、表を使って、およその睡眠時間を出してみましょう。

昨日ねた時刻

今朝起きた時刻

睡眠時間

およそ 時間



おきた時刻 ねた時刻	5時	6時	7時
8時	9時間	10時間	11時間
9時	8時間	9時間	10時間
10時	7時間	8時間	9時間
11時	6時間	7時間	8時間
12時	5時間	6時間	7時間

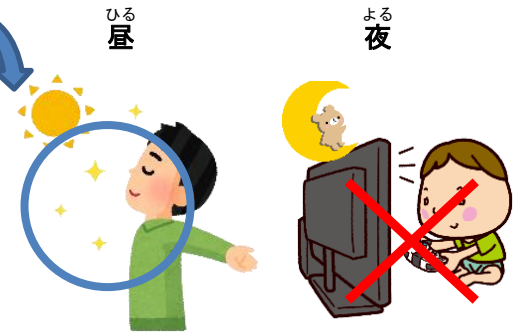
3 振り返りコーナー

下の5つの項目を確認して、ぐっすり眠れているか振り返りましょう。1～3年生は、○の数だけ「すこやかカード」に色をぬりましょう。

<p>() 毎日決まった時刻に寝るようになっている。</p>	<p>() 放課などに外で遊び、昼間に、太陽の光を十分に浴びている。</p>	<p>() 寝る直前には熱いお風呂に入らないようにしている。</p>
<p>() 寝る30分前には、テレビやゲーム、スマホなどの明るい画面を見ないようにしている。</p>	<p>() 寝る2時間前ごろに夕食を済ませ、寝るときに満腹でも空腹でもない状態で布団に入っている。</p>	

眠気を起こすホルモン「メラトニン」

夜になり、暗くなると脳から眠気を起こす「メラトニン」というホルモンが分泌されます。寝るのが遅い子に、「どうしてそんな時間まで起きてたの？」と聞くと、「眠たくないから」という答えがよく返ってきます。寝る時間になっても眠くならない子は、「メラトニン」が十分にでていないのかもしれませんが、分泌量は、昼間に太陽の光をたくさん浴びることで増えます。反対に、夜遅くまでテレビやゲームなどの明るい光を見てると、分泌が減ります。「メラトニン」の分泌を増やして、ぐっすり眠れる準備をしましょう。



レム睡眠

浅い眠りで、体は眠っているが脳は活動している状態。一日の出来事や感情を整理する。

浅いねむり (レム睡眠)

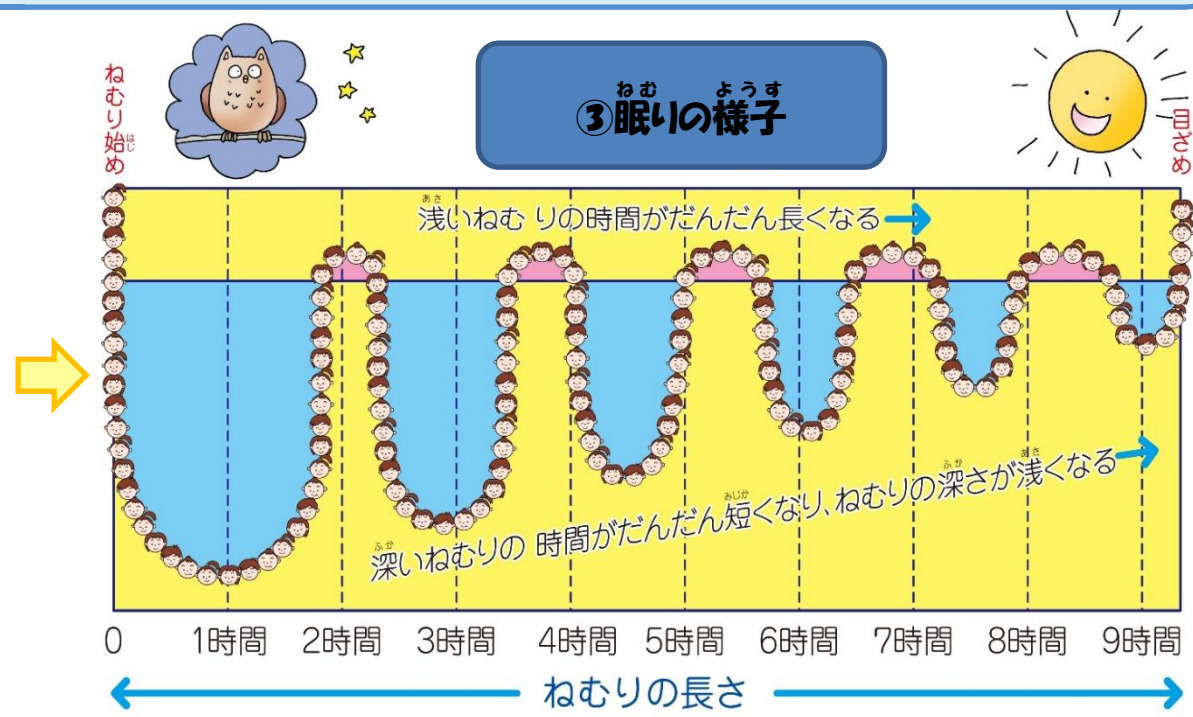
眠りの種類と役割

深いねむり (ノンレム睡眠)

ノンレム睡眠

深い眠りで体も脳も眠っている状態。体と脳(心)の疲れをとったり、成長を促したりする。

ぐっすり眠るための準備



眠りにつくときに体温が下がり始める

深い眠りにつくために、眠気が起こると体温が少しずつ下がり始める仕組みがある。そのため、寝る直前に熱いお風呂に入ったり、激しい運動をしたりして体温が上がってしまうと、寝つきが悪くなる。

ノンレム睡眠中は成長のゴールデンタイム！！



深い眠りである「ノンレム睡眠」中に、成長と関係が深いホルモン「成長ホルモン」「甲状腺ホルモン」「性ホルモン」が分泌される。ホルモンは、眠りが浅かったり、睡眠時間が短いと出る量が少なくなる。