

「眠い」を大事にしよう！

1) 1日は24時間だが、人間の体内時計は1日約()時間である。

2) 体内時計は朝、()に()を感じることでスイッチが入る。

3) 寝るときには部屋を()する。

4) お風呂は寝る()時間前に入っておく方が良い。

5) 平日と休日に起床の時間が()時間以上ずれると時差ボケの状態になりやすくなる。

6) 寝る直前に強い()を浴びない。

7) 寝る子は育つ。寝ない子は()。

8) 睡眠には浅い眠りの「レム睡眠」と深い眠りの「ノンレム睡眠」があり、

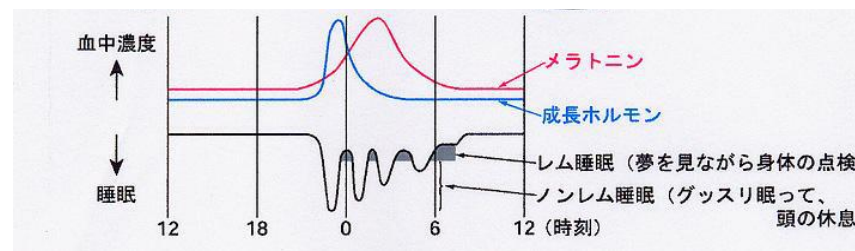
勉強と深い関係があるのは()睡眠のほうである。

理想的な睡眠時間

小学校低学年 10～10.5時間

小学校高学年 9～9.5時間

13歳～18歳 8～9時間前後



「眠り」を大事にしよう！

1) 1日は24時間だが、人間の体内時計は1日約(**25**)時間である。

2) 体内時計は朝、(**目の奥**)に(**光**)を感じることでスイッチが入る。

3) 寝るときには部屋を(**暗く**)する。

4) お風呂は寝る(**1**)時間前に入っておく方が良い。

5) 平日と休日に起床の時間が(**2**)時間以上ずれると時差ボケの状態になりやすくなる。

6) 寝る直前に強い(**光**)を浴びない。

7) 寝る子は育つ。寝ない子は(**太る**)。

8) 睡眠には浅い眠りの「レム睡眠」と深い眠りの「ノンレム睡眠」があり、

勉強と深い関係があるのは(**レム**)睡眠のほうである。

体内時計は、朝起きて夜眠くなるリズムのもとで、地球時間の24時間とずれがあります。

目の奥の脳に体内時計があり、ここで朝の光をキャッチして体内時計を地球時間にあわせます。

夜に明るい光を浴びると、地球時間とのずれが大きくなり、生活リズムが崩れやすくなります。明るさの変化をつけて寝起きすることが大切です。

寝る直前に入浴すると、体の内部の体温(深部体温)が上昇します。深部体温が高いと、寝つきが悪く、眠りが浅くなります。夜、深部体温が下がっていくことで眠くなるので、寝る1時間以上前に入っておくほうが睡眠には良いとされています。

睡眠時間が少ないと、夜間の脂肪分解が抑制されたり、食欲を増すホルモンが増加するなど、肥満になりやすいメカニズムが働きます。(詳しくは「寝る子は育つ、寝ない子は太る!?!」のページを参照)

文部科学省の調査結果からは、平日と休日の起床のずれが2時間以上ある子ほど、眠くて午前中の授業に支障をきたすと答えた割合が高くなっています。

ノンレム睡眠は「脳を休める睡眠」、レム睡眠は「体を休める睡眠」といわれており、レム睡眠には、「出来事を記憶する」「学習を定着させる」という働きがあります。