

# その睡眠、大丈夫!?

# 「みんなく」で子どもいきいき!!



## 「睡眠負債」をご存じですか？

近ごろ話題になっている「睡眠負債」一。これは、たとえ少しの睡眠不足であっても、それが借金（負債）のように積み重なり、やがて様々な病気の発生リスクを高めたり、イライラ、ムカムカする状態が続くなど、心身に悪影響を及ぼすことです。

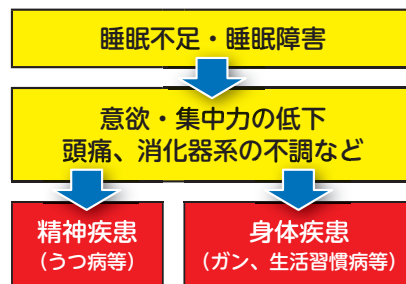
**睡眠負債の状態にならないためにも、子どもの頃から正しい睡眠習慣を身につけておくことが大切です。**この機会にご家庭でも「みんなく」<sup>(※)</sup>に取り組んでみてください。

※「みんなく」とは…「睡眠教育」の略で、「子どもたちの睡眠への意識向上と生活習慣の改善を図り、心身の健康を増進させる教育のこと」(「睡眠教育のすすめ 睡眠改善で子どもの生活、学習が向上する」 木田哲生著から引用)



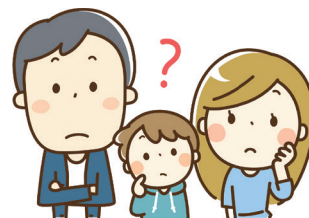
## 「睡眠負債」になると…!

睡眠不足や睡眠の乱れが続くと日中の注意力や集中力の低下、頭痛や消化器系の不調などが現れることが分かっています。また、糖尿病や高血圧などの生活習慣病にかかりやすくなったり、発ガンリスクが高くなるとも言われています。さらに、こころの健康には睡眠が強く影響しており、睡眠による休養感が低い人ほど抑うつ<sup>(うつ)</sup>の度合いが強いという調査結果もあります。



## …ここで、すいみんクイズです!

次の質問の答えは○か×か、どちらでしょうか。分かりますか。



- Q1 遅寝遅起きでもたくさん睡眠がとれていれば大丈夫？
- Q2 寝る前にテレビを見たり、ゲームをすると眠れなくなる？
- Q3 休日は、いつもより2時間くらいなら遅く起きてもよい？
- Q4 良い睡眠をとった方が、勉強やスポーツができるようになる？

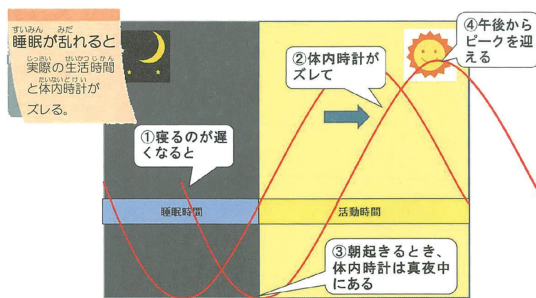
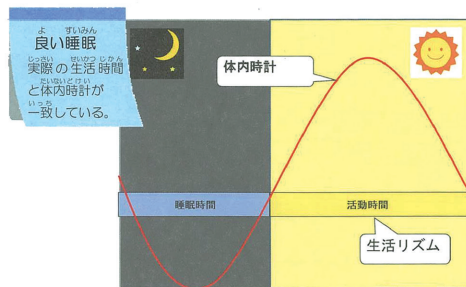
気になる正解は次のページ

**Q1 遅寝遅起きでもたくさん睡眠がとれていれば大丈夫？**

正解は… **×**

私たちの脳の中には「体内時計（生体リズム）」があり、毎日決まった時間に脳から様々な物質が分泌され、血圧や体温調節などを行っています。この体内時計の周期は、起床後、日光を浴びたり、朝食を食べたりすることで調整されることが分かっています。

夜更かしをしていると、この「体内時計」と「生活リズム」にズレが生じ、やがて「腹痛、頭痛、だるさ」といった時差ボケと同じような症状が出るなど、心身の健康を損なう恐れがあると指摘されています。早寝早起きをし、毎日同じ時間に食事をとるなど生活リズムを整えましょう。



出典：「みんなく」ハンドブック 小学校4・5・6年 すいみんのみみつ  
～すいみんについて考えよう～  
(三池輝久監修/木田哲生編著 「みんなく」地域づくり推進委員会編)

**Q2 寝る前にテレビを見たり、ゲームをすると眠れなくなる？**

正解は… **○**

私たちが夜眠くなるのは、脳から分泌される「メラトニン」というホルモンの働きによるものです。テレビやゲーム機など、デジタル機器の液晶画面の光に含まれる「ブルーライト」という強い光を夜に浴びると、メラトニンの分泌が妨げられたり、脳が興奮（覚醒）したりして、寝付きにくくなったり、睡眠の質を下げてしまいます。「●時以降は使用しない」などルールを決めて使用するようにしましょう。



**Q3 休日は、いつもより2時間くらいなら遅く起きててもよい？**

正解は… **×**

お休みの日に、いつもより1時間半以上起きるのが遅くなると、「体内時計」が乱れて、夜寝にくくなってしまふと言われています。休日に平日の睡眠不足を補う「寝だめ」はできません。「疲れた」と感じるときは寝ても大丈夫ですが、いつもより長く寝るのは1時間以内にするように注意しましょう。また、休日でも平日と同じような生活リズムが送れるように、平日の睡眠時間を見直してみましょう。



## Q4 良い睡眠をとった方が、勉強やスポーツができるようになる？

### 正解は… ○

下のグラフでわかるように、睡眠と学力、体力・運動能力には深い関係があります。

睡眠中にはレム睡眠(脳を休ませる深い眠り)とノンレム睡眠(体を休ませる浅い眠り)が交互に現れますが、これらの睡眠の作用によって、記憶(知識だけでなくスポーツにおける体の動かし方等の記憶も含まれます)の整理・定着、体の組織の再生等が行われます。ですから、睡眠時間を削って勉強や運動をすることは逆効果になりかねないのです。

良い睡眠には「質・量・タイミング」が重要です。寝ているのにすっきりしない場合は、睡眠の「質」が低下しているのかもしれませんが、夜の睡眠を促すため、昼間は適度な運動をしましょう。

#### 望ましい睡眠時間

0～3ヶ月	14～17時間
4～11ヶ月	12～15時間
1～2歳	11～14時間
3～5歳	10～13時間

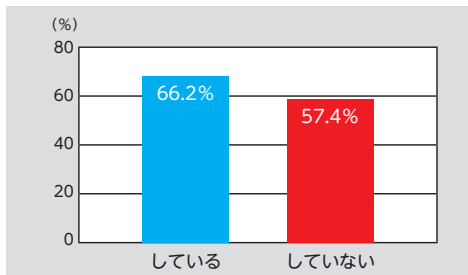
必要な睡眠時間には個人差があります。

※出典：「早寝早起き朝ごはんで輝く君の未来  
～睡眠リズムを整えよう!～」(文部科学省)

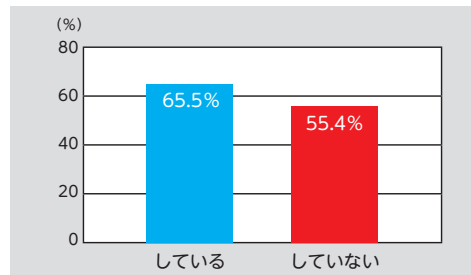


#### 睡眠と学力の関係〈鳥取県小学校6年生の2教科平均正答率※〉

毎日同じくらいの時刻に寝ていますか



毎日同じくらいの時刻に起きていますか

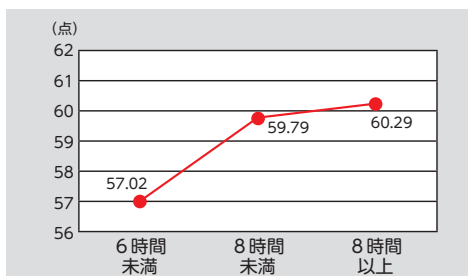


令和元年度全国学力・学習状況調査から

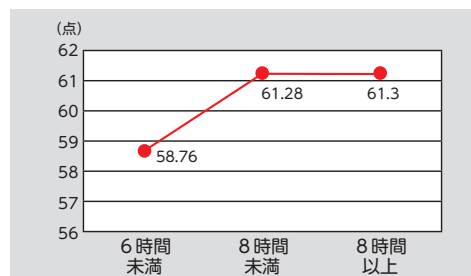
※2教科平均正答率とは、「(どちらかといえば)している」(あるいは「(どちらかといえば)していない」)と答えた児童の、国語と算数の正答率の平均

#### 睡眠時間と体力・運動能力の関係〈鳥取県小学校6年生の合計点〉

男子



女子



平成30年鳥取県・体力・運動能力調査から