

# 学力・運動能力を 伸ばす睡眠法 生活リズム健康法

～よい眠りは 脳と 心の 栄養～

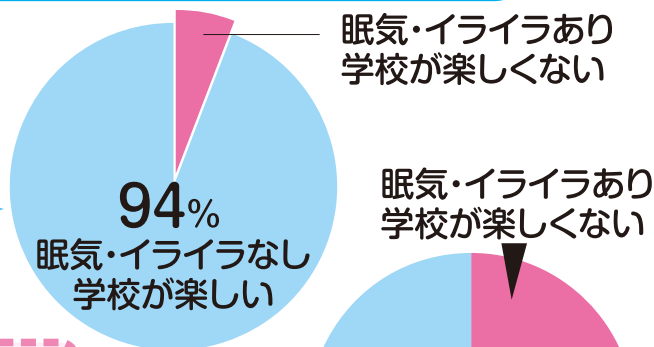
## Q 睡眠〇×クイズ

- ①よい寝つきには体温が下がることが大切？ ( )
- ②朝起きてすぐカーテンを開けないほうが良い？ ( )
- ③休日は午後まで眠るのが良い？ ( )
- ④帰宅後、夕方眠くなったら寝たほうが良い？ ( )
- ⑤眠る前はコンビニ等、  
明るい所へ行かないほうが良い？ ( )

## 眠りと食は、楽しさ、眠気、イライラとも関連

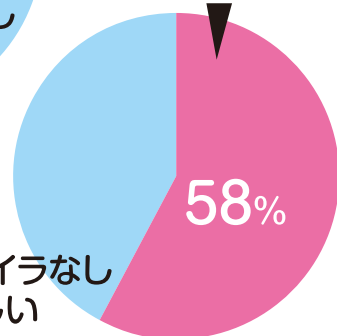
小学2年生 (3,844名)

- ①夜9時までに就寝
- ②9時間以上の睡眠時間
- ③毎朝、朝食を食べる



- ①夜9時以降に就寝
- ②9時間未満の睡眠時間
- ③朝食を抜くことがある

眠気・イライラなし  
学校が楽しい

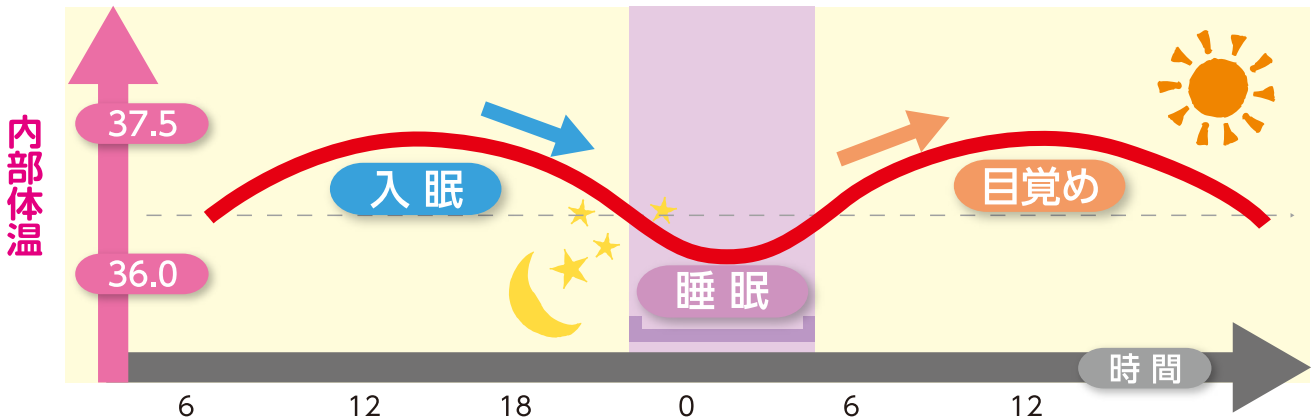


# Q1. よい寝つきには体温が下がるのが大切?

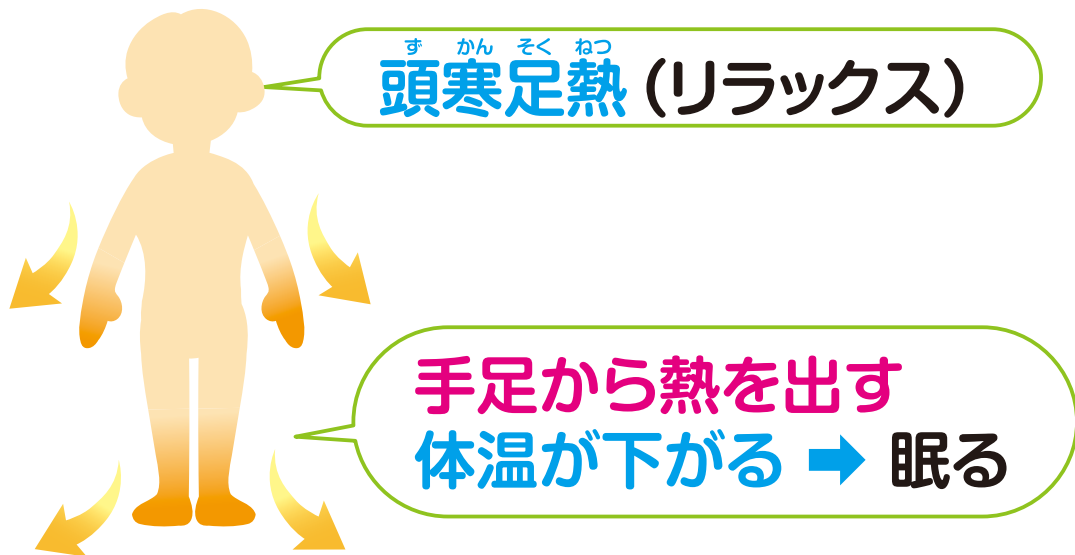


## 「体温を下げて眠りの準備」

体温の変化



## 体温を下げるために、手足から熱を出す



人は体温が下がるとともに眠ります。

体温の下降をスムーズにするために、眠る前からリラックスをこころがけましょう。

リラックスしていると手足が暖かくなって(頭寒足熱)、手足から身体の中の熱を外に出しやすくなるので、体温が下がりやすくなります。

疲れたら眠れると勘違いして、寝る直前に体温を上げる激しい運動をするのはよくありません。

寝苦しい夏は、風通しを良くすることや頭や首筋を冷やす工夫も効果的です。

## Q2. 朝起きてすぐカーテンを開けないほうが良い?



### 毎朝、同じ時間に起きて太陽の光をあびる

体の時計は25時間、一日は24時間  
この1時間のズレをなくすためには…

朝、起きたら、カーテンをあけて  
太陽の**光**をしっかりあびる!!



時計にスイッチオン!

☆朝の光でリズムセット くもりの日の明るさでOK



### 朝のポイント

朝、体のリズムを整える (=人の体のリズムを24時間に合わせる)

➔ 太陽の光、食事、運動、人との接触が大切

★体のリズムの効果的なセット★

- ① 太陽の光をしっかり浴びて**脳の時計**をセット
- ② 食事で**腹時計**をセット

太陽の光の入る明るい環境でしっかり噛んで朝食をとる!

※感情に係わるセロトニン

➔リズムカルな筋肉運動で増加 (歩行、しっかり噛む、深呼吸)

人間の体のリズムは24時間ちょうどより少し長くて、約25時間です。

約1時間のずれを、私たちは自然に光、食事、運動、人との関わりなどで24時間に身体の時計を調整しています。

午前中しっかり光を浴びたり、ちゃんと食事をしたり、運動して、寝る時間、起きる時間を毎日同じにするよう心がけることが大切です。

太陽の光を浴びることで、脳にある時計、体のリズムが調節されます。特に午前中はなるべく太陽の光を浴びたり、朝起きたらカーテンを開けましょう。

また、朝ご飯を食べることで、腹時計がセットされます。朝起きたら、太陽の光の入る明るいところ(窓際1m以内)で、朝食をとりましょう。

つまり、朝はしっかりと太陽の光を浴び、朝食をきちんととって、体のリズムを整える必要があります。

### Q 3. 休日は午後まで眠るのが良い?

「寝だめ」はNG!! 良い睡眠を妨げる原因に

休日と平日の起床時刻の差は2時間以内に

休日に朝寝坊すると体内時計がズれてしまいます

休日に朝ねぼうすると  
体内時間がズれる



リズムが乱れ、日中の眠気がとても強くなる



POINT /



- ① 休日も起きる時間が平日より2時間以上遅くならないようにしましょう
- ② 休日の朝も太陽の光をしっかりと浴びて体のリズムを整えよう

普段の寝不足を解消するために、  
朝遅くまで寝ていることは、身体のリズムを狂わせる原因となります。

夜の寝付きも遅くなり、月曜日は、寝不足で体調もよくありません。

**休日もいったん平日と同じような時間に起き、**  
(難しい場合は、平日との差2時間以内にとどめましょう)

**太陽の光の入る明るいところ** (窓際1m以内) で、  
しっかり噛んで朝食をとりましょう。

★昼間、眠い時は短い昼寝をすると良いでしょう。

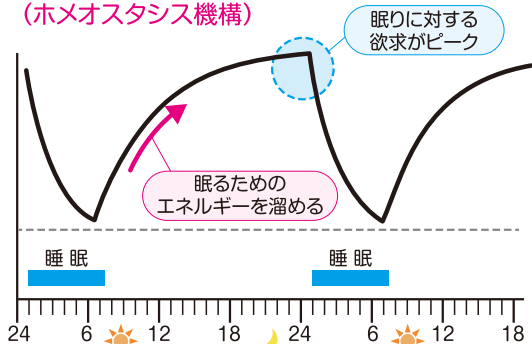
★リズムを狂わせずに、睡眠の不足を補うことがポイントです。

# Q4 帰宅後、夕方眠くなったら 寝たほうが良い?



## 夕方以降は居眠り・仮眠をしないこと!

「起きていて疲れたから眠る」  
(ホメオスタシス機構)



夕方以降の居眠りは…  
夜間の睡眠に悪影響! (睡眠の悪化の原因)  
眠るエネルギーを無駄遣い

就寝前は、睡眠時間と同じ時間だけ、  
起き続けておく!

例えば…23時に就寝して、8時間ぐっすり  
寝たい!!  
→23時から8時間前の15時以降は  
しっかり起き続ける!

どうしても夕方に居眠りを  
してしまうときには

きゅうけい時間、昼休みを利用して  
短時間の昼寝をとろう!

- ①目をつむって、机にふせて寝る姿勢
- ②10～15分の短い昼寝が効果的
- ③昼寝は午後3時までにしよう

眠れない時は目を閉じて  
机にふせるだけでもOK

ただし、ガッツリ長く、寝ると  
逆効果!!

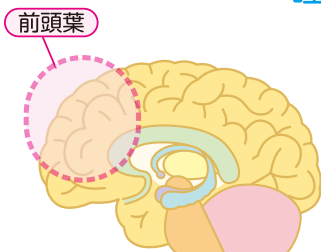


- 1.夕方の居眠りを防止することができる
- 2.すっきり度が高まり、勉強の効率が上がる

夕方の居眠りは、眠れる時間を遅くし、睡眠不足につながります。  
また、眠るためのエネルギーを無駄使いするため、睡眠の質も悪くなります。

## 睡眠が不足すると、脳の働きが悪化 (前頭葉機能が低下)

睡眠=脳をしっかり休める役割がある



【前頭葉】人で最も発達  
感情コントロール  
計画、推理、判断、意思決定  
やる気、学習、記憶にも関係

- ・ イライラの増加
  - ・ 集中力の低下
  - ・ 注意持続の困難化
  - ・ 記憶・学習能力の悪化
  - ・ 推理・計画・ひらめきの悪化
  - ・ 人のこころを推し量る能力の悪化
- 空気が読めない

夜更かしや睡眠不足、日中の眠気で学業成績低下

睡眠が不足すると、授業中の眠気が強まるばかりではなく、感情コントロール、学習、記憶などと関係する前頭葉の機能も低下します。

## Q5. 眠る前はコンビニ等、 明るい所へ行かないほうが良い?

### 夜の明るい光は…



- 1.脳が興奮し、目を覚ます
- 2.メラトニンが出にくい

メラトニンとは脳が夜と感じると出る  
(眠る前は、脳と体をリラックス)

夜の光は体のリズムを遅くする  
(寝つきや睡眠のじゃまになる!)

ポイント



- ・ブルーライトを浴びないために寝る前は、  
スマホの使用を減らそう
- ・明るい場所への外出はやめ、部屋の明かりを半分にする
- ・瞑想(めいそう)するなども効果あり

眠る前に明るいところへ行ったり、寝る直前まで強い光を浴びたりしていると脳の興奮が高まって眠りにくくなります。

また、明るすぎると、脳がまだ夜ではないと勘違いし、眠りを安定させるメラトニンも出にくくなります。パソコン、スマートフォンやゲーム機などの画面には、ブルーライトという440~490nm(ナノメートル)の波長の青色光が含まれているものもあります。

寝る前に強い光を浴びると、メラトニンが出にくくなり、体内時計のリズムが後ろにずれてなかなか眠りにくくなります。

寝る1時間前には部屋の明かりを半分に落としたり、間接照明に切り替えるなど工夫をして、よい眠りを得るための準備をしましょう。

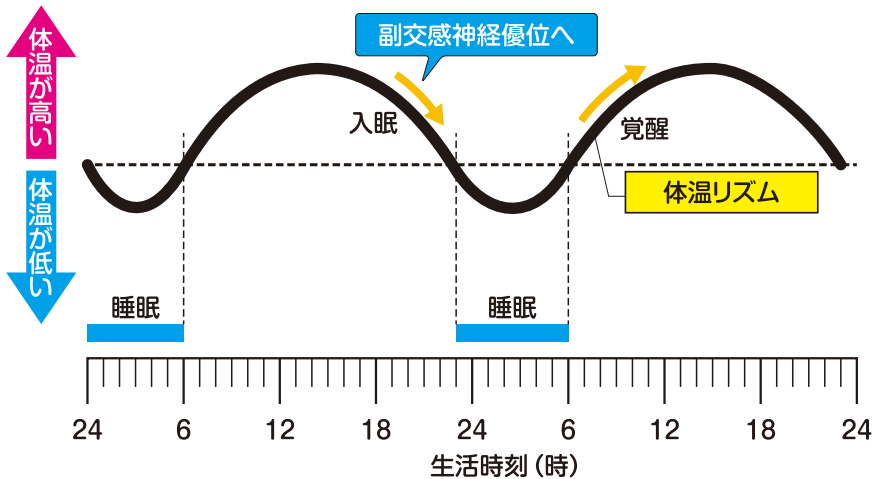
## 夜のポイント

— 脳と体リラックス、眠る準備を作る —

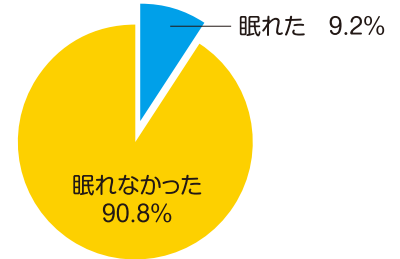
\*眠る直前の激しい運動は体温を上げるので×、脳も興奮

☆体リラックス⇒脳リラックス 筋弛緩法、腹式呼吸

体温(深部)が下がると眠りやすい



実際に、羊を数えて眠れた経験は?



調査の結果、羊を数えて眠れた経験のある人は1割以下(98人中9人)

頭寒足熱(リラックス)  
手足から熱を放散  
体温の下降→眠る!!

☆寝床で悩みごとをしない!!

夜、疲れている時に悩んでも良い考えは浮かばない!!

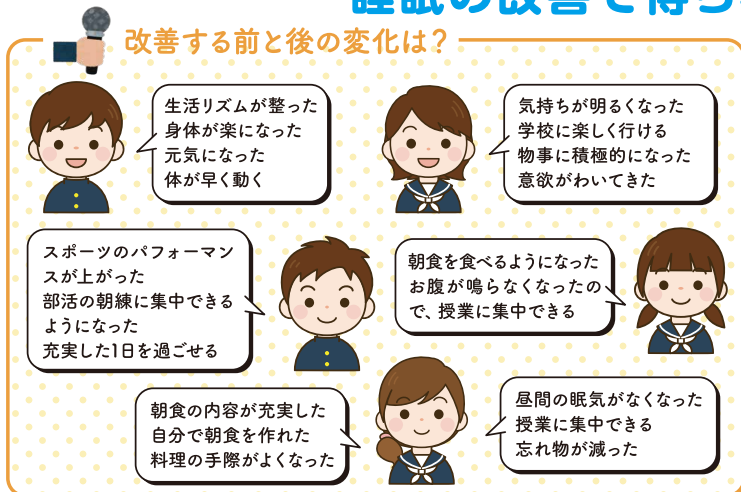
「悩みごと帳」に、「明日、○○について考える…」と書き込んで、  
ゆっくり休みましょう!!

☆体リラックス⇒脳リラックス 筋弛緩法、腹式呼吸

音楽などを聞いて! 眠くなるのを待ってから寝床に入りましょう!!

## 睡眠の改善で得られるもの

改善する前と後の変化は?



睡眠と改善前後の変化



睡眠の重要性

## Aくんへのアドバイスを考えてみよう!



Aくんは最近、ゲームに夢中。寝る前につい、ゲームをしてしまいます。熱中しすぎて、時間を忘れることもしばしば。



朝はまぶしいので、部屋のカーテンを開けないようにしています。また、休日には、お昼まで寝て、平日の睡眠不足をカバーしているようです。



Aくんは朝ごはんを食べないことがほとんどです。今日も食欲が無かったので、食べずに学校へ行きました。



授業中は眠くてしかたありません。集中できず、内容が頭に入ってきません。午後の授業は居眠りしていました。



最近は何に対してもやる気が起きず、イライラすることが多いAくん

## 生活リズム健康法

△の中から、目標を1つ選択( )

できていることには○、できてないけれど、がんばれそうなことには△、できそうにないことには×をつけましょう

1. ( ) 毎朝、ほぼ決まった時間に起きる
2. ( ) 朝起きたら、太陽の光をしっかりと浴びる
3. ( ) 朝食を規則正しく毎日とる
4. ( ) 帰宅後は居眠り(仮眠)をしない
5. ( ) 夕食後以降、カフェイン(お茶・コーヒー)はさける
6. ( ) 夕食後に夜食をとらない
7. ( ) めるめのお風呂にゆっくりつかる
8. ( ) 午前0時までに寝床に入る
9. ( ) 寝る前は、脳と体をリラックス
10. ( ) 休日の起床時刻を平日と2時間以上ずらさない