

小学校
4・5・6年



みんなく すいみん教育



眠育（みんなく）とは、睡眠^{すいみん}の仕組みやはたらき、大切さ^{たいせつ}を伝えること

1日元気に活動するカギは『すいみん』
ぐっすり ねむっていますか？



最近、朝おきるのがつらいんだ…

いつも何時ぐらいにねるの？



ん～～11時すぎかな…

おそいね… 何しているの？



ゲームをやっているよ！



すいみんは大事だよ！ 中を開いて読んでね





すいみん

睡眠のはたらき



じゅんぴ
夜ねむると、次の日元気に活動するための準備をはじめます



からだの
成長

からだの
つかれ・けが
かいふく
を回復



のう
脳を休める



めんえきりょく
免疫力を
アップする

すいみん

睡眠のはたらき

すいみん
睡眠には命を守るため、
様々なはたらきがあります。

考える力
アップ



おぼえた
ことの
整理・定着



やさしい
気持ち
がんばる
気持ち



のう
脳を育てる

ねむらないと、
体の調子が
悪くなります



イライラする



ボーっとする



落ちこみやすい



集中力がない



キレやすい

次の日の朝、すっきり目ざめ、学校で元気にすごすには、
夜ぐっすりねむることが大事だよ！

ねないと
こまることが
多くなるね



くわしく説明

■ 人はなぜ眠るの？

人間をはじめ、すべての動物は眠らないと生きていけません。

人は、頭（脳）の疲れや体内時計のリズムによって眠気が高まり、眠ります。

睡眠には、命を守るため、脳や体を休めたり、心身を修復したり、記憶を整理・定着したりと、様々な働きがあります。

■ 眠っている間に何がおきている？

● 眠っている間、疲れた脳を休めて回復させています。

心が安定するとともに、考える力、やる気、集中力、注意力がアップしたりします。

● 成長ホルモンは、寝始めの深い眠りのときに大量に

分泌され、体の成長や、ケガの回復に役立ちます。

そのほかにも、その日に覚えたことを記憶として整理し、

脳に定着させたり、免疫力をアップして病気を遠ざけたりする働きがあります。



すいみん 睡眠のパターンを知ろう

すいみんにっし
睡眠日誌をつけよう

すいみんにっし
睡眠日誌はここからダウンロード⇒



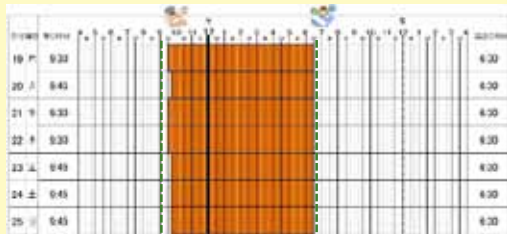
ね じこく じこく きろく
寝た時刻と起きた時刻を1週間 記録してみよう

きろく すいみん
記録することで、あなたの睡眠パターンが分かります

すいみん 睡眠のパターンを知ろう

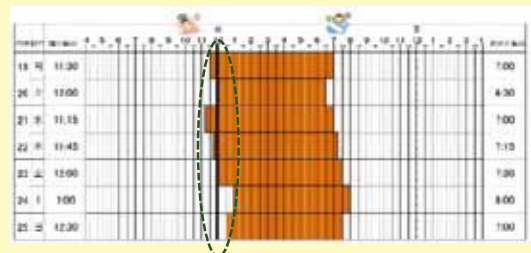
①グッスリーパターン

いいリズムでしっかりねています



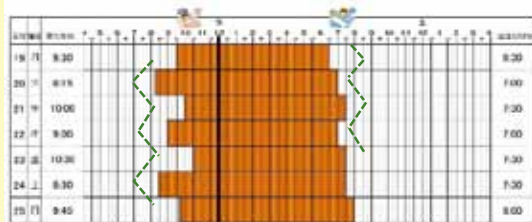
②よふかしパターン

まいにち、ねる時刻がおそいよー



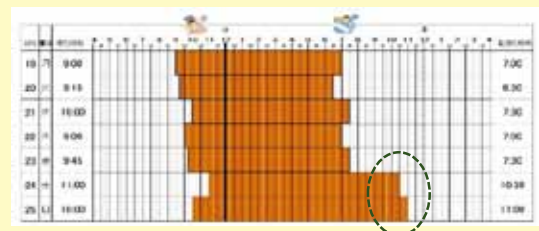
③でこぼこパターン

ねる・おきる時刻が、バラバラです。



④ねだめパターン

やすみの朝、おそくまでねています。



どのパターンになったかな？

睡眠日誌に「よふかし」や「でこぼこ」、「ねだめ」が見られる人は、グッスリーパターンをめざして、めあて（目標）を立ててみよう！

そして、「朝、自分で起きること」も大切じゃ。生活をコントロールする力が身につくぞ。



すいみん
睡眠の
量・質・リズム



ひつよう
必要な
睡眠時間

- しょうがくせい 小学生：9～10時間
- ちゅうがくせい 中学生：8～9時間
- おとな 大人：6～8時間

しつ
質のよい
睡眠の3か条

- 寝つきがよい
- 途中で起きることなく、朝までぐっすり眠れる
- 寝起きがスッキリ

すいみんしゅうかん
睡眠習慣の
規則正しさ

へいじつ きゅうじつ
平日も休日、寝る・起きる時刻はほとんど変わらない。
夜7時から朝7時の間に必要な睡眠をとっている

バランスが大切です

※必要な睡眠時間には個人差があります。昼間、眠気で困っていなければ大丈夫！

1日の グッド サイクル

体内時計が

1日のリズムを刻む！

みんなは、夜になると眠くなるじゃろ。

それは体（頭）の中に時計があるからじゃ。
この時計を「体内時計」というんじゃ。

体内時計がスムーズに働くと、
気持ちよくすごせるのじゃ。



夜の光

強い光はあびない
ねむりにくくなります

■ 寝る1～2時間前におふろに入ろう。
眠りにつくころに体温が下がり、眠気を感じます。

■ スマホやゲームは寝る1時間前まで。
画面から出るブルーライトなどの強い光をあび続けると
眠りのもと「メラトニン」の分泌が遅れ、寝つきが
悪くなるので注意。

■ 毎日決まった時刻にふとんに入ろう。
毎日決まった時刻にふとんやベッドに入ること、
体が自然に眠る準備をしてくれます。

早起き

朝ごはん

早寝

はやね
早寝・早起き・朝ごはん！
勉強も遊びも元気にすごそう

朝の光

からだとあたま
のスイッチオン！

■ 毎朝、同じ時刻に起きよう。
規則正しい生活リズムにつながります。

■ カーテンを開けて光をあびよう。
太陽の光をあびると体が朝を感じて体内時計を正しい時間に
リセットします。

■ 朝ごはんを食べよう。
脳にエネルギーが補給され、頭がしっかりと働き、
やる気、集中力もアップ。体温が上がり、体は活動モードへ。

昼の光

気分が安定し、
夜の良いねむりにつながります

■ 外で元気に遊ぼう！
太陽の光をあびたり、運動したりすることは、
元気のもと「セロトニン」の分泌につながります。

また、元気いっぱい体を動かすことで、
適度な疲労感から夜の良い睡眠をもたらします。

■ 昼寝は午後3時までに20分以内で。
昼寝をしすぎると、夜の睡眠の質が下がります。

■ 体内時計ってなんだろう？



朝に目が覚め、昼に活動し、夜になると眠くなる基本的なリズムは体内時計の働きです。
この時計のおかげで、血圧や体温の調節、
免疫力アップ、ホルモンの分泌など体の
様々な働きがスムーズに行われています。



体内時計は、脳の視交叉上核にある親時計と、
体中の細胞にある子時計があり、
子時計は指揮者の親時計に従います。

■ 体内時計が乱れると…



人間の体内時計は1日約24時間10分と少し長めです。
このため、地球の24時間（自転周期）とのズレを
毎日リセットする必要があります。
また、夜ふかしが続いたり、休日に起きるのが遅くなったり
することも、体内時計が乱れる原因になってしまいます。



体内時計が乱れると、体の働きがくるいはじめます。
眠りたい時間に眠れない、だるい、疲がとれない、
食欲がない、頭がぼーっとする、やる気がでない
などの症状が起こりやすくなります。

体内時計のズレにつながる習慣

- 朝、カーテンを閉めたままにしている。
(体内時計をリセットするには、朝の太陽の光りをあびることが必要です。)
- 朝ごはんは食べない。
(朝ごはんを食べることで子時計がリセットされ動き始めます。)
- 寝る直前までスマホ・ゲームをしている。
(夜に強い光をあび続けると体内時計が後ろにズレてしまいます。)
- 休日に寝だめをしている。
(平日と休日で起床時刻が2時間以上遅くなっているのは平日の睡眠が足りていない証拠です。)
- 休みの前は休みの前夜に夜ふかししてしまう。
(体内時計のリズムが夜型化し、月曜日や火曜日まで眠気や疲れが残ります。)

スマホのおはなし

スマホはとても便利なものですが、しかし使い方によっては、心や体に悪い影響を与えたり、依存の危険性を高めたりします。スマホの使い過ぎによって、つぎのような問題が起こります。

①生活リズムが乱れる

睡眠不足などから生活リズムが大きく乱れます。

生活リズムの乱れは、体調不良の原因にもなります。



②目への影響

スマホを長時間使用することで目の負担が大きくなり、視力低下などを引き起こします。

また、ブルーライトの光（強い刺激）が睡眠にも悪い影響を与えます。

③ネットをとおした人間関係のトラブル

ネットによる誤解を招くメッセージのやり取りや個人情報などの流失などによって、

いじめなどに発展するケースもあります。

④時間の浪費で心のゆとりが奪われる

スマホのことが気になってやるべきことができなくなったり、

心のゆとりが奪われたりすることが多くなります。



● おわりに

すいみん5箇条 ～リズムを整えよう～

- ・ まいにち9～10時間寝る
- ・ まいにち同じ時刻に起きる・寝る
- ・ まいにち朝ごはんを食べる
- ・ そとで体を動かす
- ・ 寝る前1時間はテレビ、ゲームはしない

睡眠が足りないと、体はつらいですし、気分も重くなります。

眠りは心と体の健康を保つためにとても大切なものですので、自分自身の睡眠について考えてみましょう。



筑紫女学園大学
大西 良先生

● 参考文献

家庭で・地域で・学校でみんなで早寝早起き朝ごはん—子どもの生活リズム向上ハンドブッカー（文部科学省）

「みんないく」ハンドブック 小学校4・5・6年—すいみんのひみつ すいみんについて考えよう

（三池輝久監修／木田哲夫編著 「みんないく」地域づくり推進委員会編）