

中学生版



みんなく すいみん教育



眠育（みんなく）とは、睡眠の仕組みやはたらき、大切さを伝えること

睡眠とれていませんか？

眠気は心と体と脳のつかれのサインです

学力面への問題

記憶力・判断力・集中力・
学習意欲の低下

身体への問題

起きられない、頭痛、腹痛
肥満、肌荒れ、免疫力低下

こころの問題

イライラ、無気力、無関心
自信がもてない、不安

夜ふかしが続くと・・・
寝不足で「脳が疲労」・・・
学校生活に影響が・・・
健康リスクも・・・
睡眠負債にも・・・



睡眠と生活リズム見つめ直してみませんか

※睡眠負債とは、日々の睡眠不足が借金のように積み重なり、心身に悪影響を及ぼす恐れのある状態のことです

なぜ眠るの？ 睡眠の働きを知ろう

睡眠のはたらき

脳の疲労回復

体の疲労回復

記憶の整理・定着

傷んだ細胞の修復

こころの安定

骨や筋肉の成長

免疫力の向上

すべての動物は眠らないと生きていけません。人は、「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。

睡眠は、特に「脳の疲労回復」に重要です。脳疲労が続くと様々な問題が起きます。



睡眠は、次の日の元気な生活に向けた脳や心身の大切な準備活動です。

脳を休めるノンレム睡眠 と 体を休めるレム睡眠

睡眠には、脳を休めるノンレム睡眠と体を休めるレム睡眠の2種類があります。

- ・ノンレム睡眠では、大脳は休息していると考えられ、脳や体の疲労回復が行われています。
- ・レム睡眠では、体が眠っているのに脳が盛んに機能することで、記憶の整理や定着が行われています。

レム睡眠

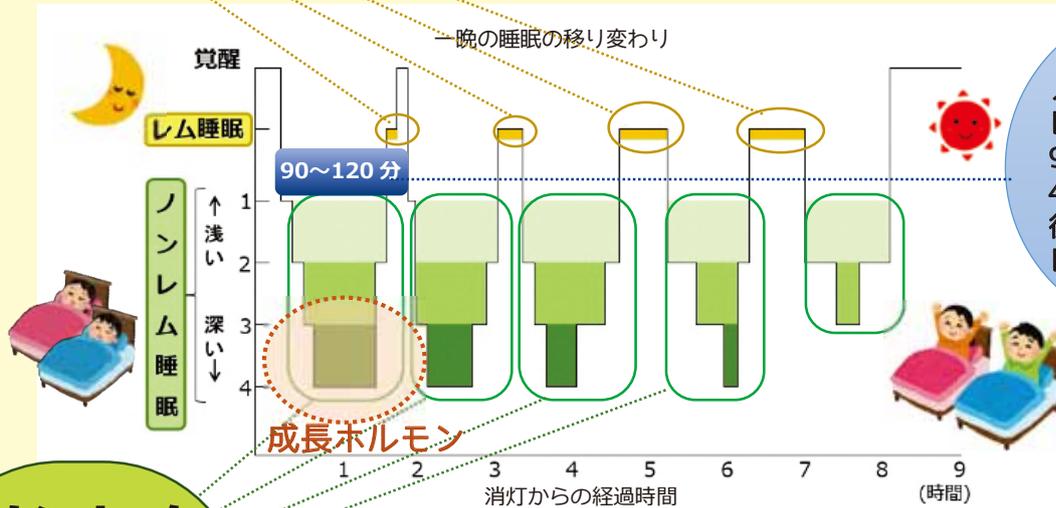
- ・主に体を休める
- ・記憶の整理と定着 (脳が盛んに機能)

勉強したことをしっかり記憶するには **睡眠が必要!**



脳が覚醒（活動的）に近い状態にある睡眠。このときに、脳内で記憶の整理・定着が行われます。睡眠が不足すると、レム睡眠も短くなり、せっかく学習したことが記憶として定着せず、もったいないことになってしまいます。

学力を高めるには「学習+睡眠」の繰り返し大切です。



ノンレム睡眠とレム睡眠のペアを、90~120分周期で4~5回繰り返します。後半になるにつれてレム睡眠が増えます。

ノンレム睡眠

- ・主に脳を休める
- ・脳と体の疲労回復

最初の90分間を深く眠ろう!

寝始め 90 分間の最も深いノンレム睡眠時に**成長ホルモンの70~80%**が分泌される。

その働きは、骨や筋肉をつくり身長を伸ばす、免疫力を高める、疲労やケガを回復する、傷んだ細胞を修復するなど、成長期に欠かすことのできない、大切なホルモンです。



成長ホルモンは、寝始めにつくられる最強ホルモンじゃ！深く眠らないと分泌が減るぞ。





睡眠を見つめ直そう



睡眠日誌をつけて、自分の睡眠パターンを知ろう！

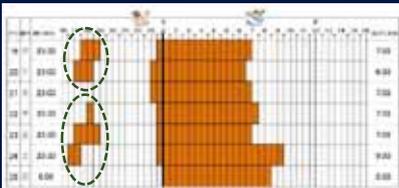
睡眠時間や睡眠のパターンを視覚化できる睡眠日誌
自分の起きた時刻と寝た時刻を1週間記録し、グラフにしてみよう！

睡眠日誌はここからダウンロード⇒



睡眠日誌から見つかる気になりな 4つの睡眠パターン

・帰宅後仮眠型



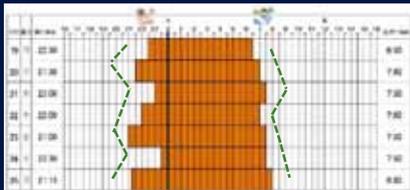
夕方になると夜の睡眠の質が落ちる

・休日寝だめ型



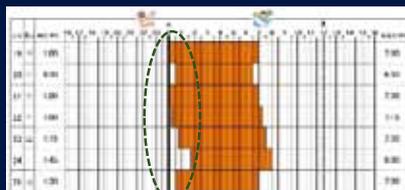
平日の睡眠不足が考えられる

・でこぼこ型



体内時計のリズムの乱れにつながる

・夜更かし型



毎日つづく睡眠負債へ

・グッスリー型



グッスリー型を
目指そう！

- ① ほぼ毎日同じ時刻に寝る・起きる
- ② 朝7時から夜7時の間に必要な睡眠をとっている
- ③ 朝、自分で目が覚め、スッキリしている



よい睡眠には、「量・質・リズム」が大切！

量

・必要な睡眠時間は？

- ・小学生：9～10時間
- ・中学生：8～9時間
- ・成人：6～8時間

必要な睡眠時間は、年齢とともに短くなります。
また、個人差もありますので、目安としてください。
日誌の2週間分の平均睡眠時間を参考に睡眠をとり、
日中の眠気で困ることがなければ、その睡眠時間で
大丈夫だと考えられます。

質

・質のよい睡眠の3か条

1. 寝つきがよい
2. 途中で起きることなく、朝までぐっすり眠れる
3. 寝起きがスッキリしている

寝入りばなの深い睡眠時に心身の疲労回復に重要な成長ホルモンが大量に分泌されます。
このため、睡眠の質を向上させるほど、疲労から心身を回復させる効果があります。

リズム

・リズム（睡眠習慣の規則正しさ）

平日も休日も就寝・起床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

不規則な睡眠や夜型の生活は、様々なホルモンバランスを崩し、心身の不調につながります。
スマホやゲームの長時間使用は控え、規則正しい睡眠習慣を心掛けましょう。

生活リズムを整え 質のよい睡眠をとろう！ 体内時計と睡眠にかかわるホルモン

睡眠にかかわるホルモン

体内時計の働きで体のリズムがつくられる！

体内のリズムを整える体内時計

人間には1日周期でリズムを刻む体内時計が備わっており、その働きにより日中は心と体が活動状態に、夜は休息状態に切り替わり、自然な眠りへと導かれます。

体内時計は、血圧や体温の調節、ホルモン分泌、自律神経の調節、免疫力向上の働きなど、全身の機能の調整も行っています。

体内時計は全身のすべての細胞に備わっています。そして、それらを制御する親時計が脳の視交叉上核にあります。



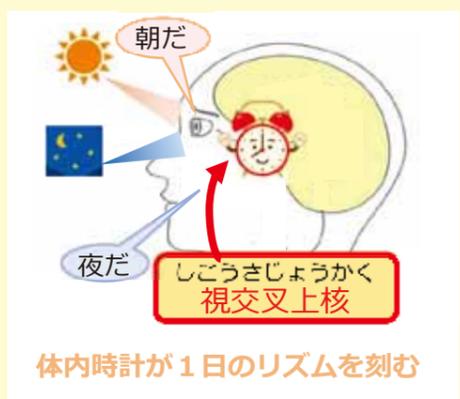
光で体内時計を調節！

朝の光で体内時計をリセット

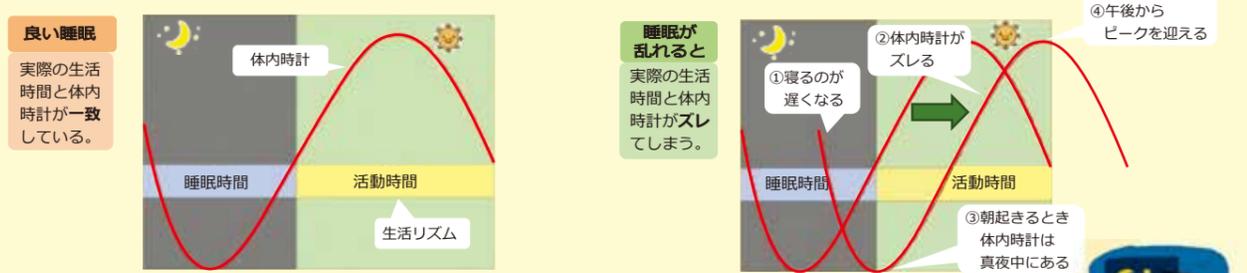
ヒトの体内時計の周期は約24時間10分で刻まれており、地球の24時間周期に合わせるには朝の光が必要です。朝、脳の視交叉上核で光を感じることで、体内時計は早められ、24時間に合わせることができます。

夜の光は体内時計をくるわせる

朝の光と反対で夜の光は体内時計を遅らせる力があり、夜が更けるほどその力は強くなります。寝る前まで長時間スマホなどの強い光を浴びつづけると、体内時計は1時間、2時間と後ろにずれてしまいます。



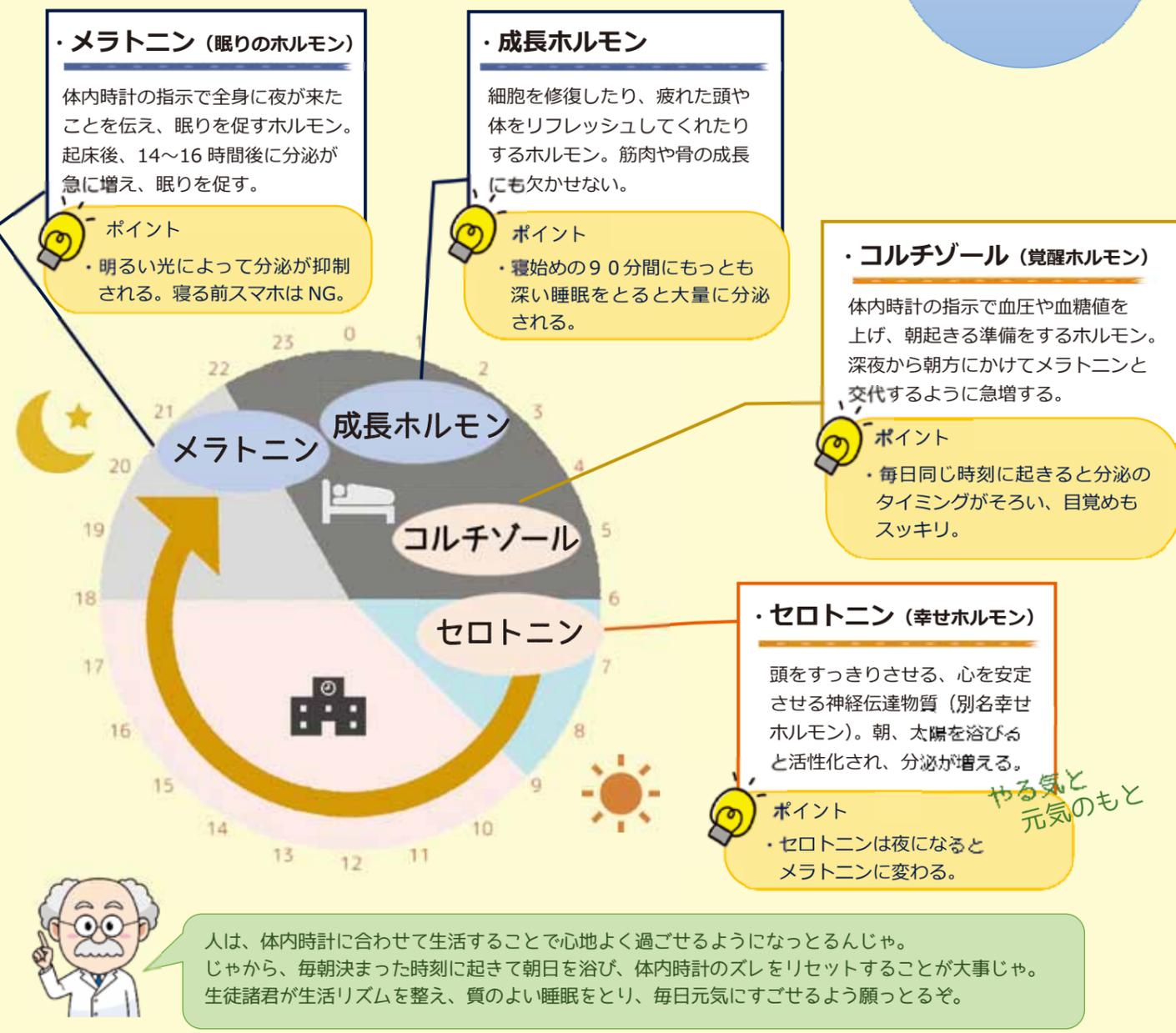
よふかしで体内時計がずれると時差ぼけに！



睡眠が乱れると、実際の生活時間と体内時計がずれてしまい、頭痛・腹痛・吐き気など時差ぼけのような症状が出てきてしまいます。また、朝になっても体内時計は「夜」の状態がつづき、起きたくても起きられなくなってしまいます。※休日の朝に遅く起きることも体内時計が乱れる原因になるので注意が必要。

睡眠と関係が深い4つのホルモン

ホルモンは体の様々な働きを調節する化学物質で、体内の内分泌腺で作られています。ホルモンは100種類以上あるといわれています。ここでは、睡眠に関係の深い4つのホルモンを紹介します。



グッドサイクル 睡眠の質 ここから

Step 1 朝日を浴びる

毎日決まった時刻に起きて、太陽の光を浴び体内時計をリセット。朝日を浴びながら登校すると、セロトニンが増えてよい。

Step 2 朝食を食べる

毎朝、同じ時間帯に朝食をとることは、生活リズムを整えることにつながる。脳にエネルギーが補給され、頭がしっかり働き、やる気、集中力UPにもつながる。

Step 3 運動する習慣

日中、太陽を浴びたり、運動したりすることでセロトニンが増える。夕方は心肺機能が活発、運動するにはベスト。体を動かすことで、適度な疲労感から夜のよい睡眠につながる。

Step 4 寝る前の習慣

お風呂は寝る1~2時間前までに眠りにつく頃に体温が下がり自然な眠りにつながる。スマホは寝る1時間前まで寝る直前までのスマホは体内時計の乱れや睡眠の質の低下につながるので注意。

次の日の朝も スッキリ

スマホのおはなし

スマホはとても便利なものです。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、次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ネットを介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

睡眠は私たちの生活を映す鏡のようなものです。
充実した生活を送るためには、睡眠をはじめとした規則正しい生活習慣がとても大切です。
あらためて自分自身の生活習慣を見つめ直してみましょう。

毎朝、ほぼ決まった時刻に起きる

毎日3食規則正しく食事をする

帰宅後は居眠りしない
(仮眠は15時までに20分以内で)

夕食後にコーヒーなどのカフェインはさける

毎日、ほぼ決まった時刻に寝る

休日の起床時刻が平日と2時間以上ズレないようにする



筑紫女学園大学
大西 良 准教授

参考文献

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）
「みんいく」ハンドブック中学校～睡眠のひみつ～よい睡眠を実践しよう～
（三池輝久監修／木田哲夫編著 「みんいく」地域づくり推進委員会編）
スタンフォード式最高の睡眠 西野精治 著（サンマーク出版）