



正しい睡眠習慣を

もうすぐ冬休みが始まります。冬休みにはクリスマスやお正月など楽しいイベントが多いため、寝る時間が遅くなり睡眠リズムが崩れがちになります。3学期を気持ちよくスタートさせるためにも、睡眠時間の確保は重要です。冬休みが始まる前に、ぜひご家庭で話し合ってみてください。



眠りと成長について

質の良い睡眠をとることが、子供の脳を作り・守り・育てるために重要になってきます。しっかりと眠ることで、経験したことや日中に覚えたことを何度も頭の中で再生して確かめたり、昨日までの知識とあわせたりして知識を記憶として定着させていきます。そして新しいことをひらめいたり複雑な問題を解決したりするには十分な睡眠が必要です。

また眠っている間に、身体をつくるのに必要な成長ホルモンが分泌されます。成長ホルモンは、骨を伸ばし、筋肉をつくり、記憶力や病気への抵抗力を高めるなど、たくさんの役割があります。このホルモンは眠り始めて3時間後の深い眠りの時に集中的に出るので、子供に熟睡できる環境を整えてあげることが大切です。



質のよい睡眠をとるポイント

- ・毎日決まった時刻に起きる
- ・毎日朝ごはんを食べる
- ・お風呂は寝る1～2時間前に入る
- ・スマホは寝る1時間前まで
- ・仮眠は午後3時までに20分以内

福岡・春日市の睡眠教育の資料から

さらにきちんと眠るために…

- 朝…朝日をしっかりと浴びる
- 昼…日中は、しっかり身体を動かす
- 夜…眠る2時間前までに夕食を済ませる
ぬるめのお風呂に入る
毎日、同じ時間にふとんに入る

必要な睡眠時間
小学生 9～10時間

睡眠不足のデメリット

1. 集中力が低下する
2. 論理的思考ができなくなる
3. 意欲が低下する
4. 記憶力が低下する
5. イライラしやすくなる



夜だけではなく、1日を通して
良い眠りにつながる行動を！

参考：『朝日新聞 令和4年10月30日(日)』
『日本眠育推進協議会 HP』