睡眠が健康のカギ!

こころも体も元気に過ごすための生活習慣

みなさんは、ぐっすり眠れていますか？　日中しっかり起きていられますか？　睡眠で疲れがとれていますか？

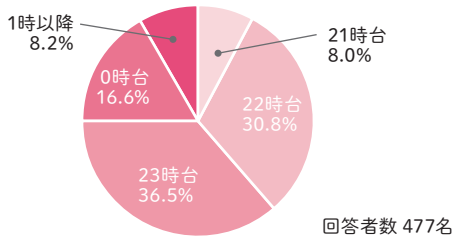
成長期の今だからこそ大切な睡眠

睡眠は、身体や脳を休ませ、成長させるために必要です。
睡眠にはレム睡眠とノンレム睡眠の2種類があり、寝ている間、交互に繰り返されています。寝て最初に現れるのは脳を休ませる深い眠りのノンレム睡眠です。次に身体を休ませ、修復する浅い眠りのレム睡眠が現れます。レム睡眠中は脳が記憶の整理や定着を行います。したがって、睡眠をしっかりとることで、脳を休ませて試験で本来の力を発揮できるようになるとともに、勉強した内容が頭に残るのです。また、睡眠中には成長ホルモンが分泌され、心身の成長を促しています。

寝る時間が遅くなっています

アンケート結果※によると、23時以降に寝ている人が6割を超えています。小学生のときと比べて、部活動や塾などの時間が増え、寝る時間が遅くなっていると感じている人も多いと思います。約25％の人が0時以降に寝ていることもわかりました。起きる時間は変わらないので、睡眠不足を感じている人が多いのではないでしょうか。
また、就寝時間別にスマホの使用状況をみると、就寝時間が遅い生徒はスマホを4時間以上使用している割合が高いことがわかります。

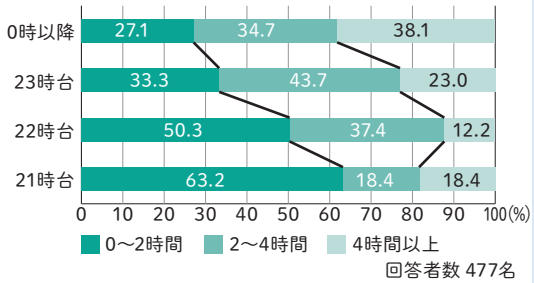
※平日（月～金）は、何時ごろ寝ていますか



スマホやゲームは眠りを妨げます

スマホやゲーム機などのデジタル機器の液晶画面の光には、ブルーライトという青くて強い光が多く含まれているものもあります。強い光を夜に浴びると、睡眠を促すメラトニンというホルモンが出にくくなり、なかなか眠れなくなったりします。寝る前はスマホやゲームを控えましょう。
そのほか、寝る直前の運動やカフェインの摂取は、眠りを妨げる原因になるので気をつけましょう。

就寝時間別に見たスマホの使用状況



夜更かしや睡眠不足が続くと…

- 授業に集中できない
- 記憶力が低下する
- 疲れがたまりやすくなる
- 感情をコントロールできなくなる
- 気分が落ち込みやすくなる
- 風邪をひきやすい
- 肥満になりやすい

など、頭も体も十分に働かない状態や、深刻な病気のリスクを高めることにつながってしまいます。

つまり

睡眠をしっかりとり、生活リズムを整えることで、勉強やスポーツなどで自分の力を最大限に発揮し、心も身体もベストな状態に保つことができます。

おうちの人と一緒に確認しよう！

睡眠12箇条

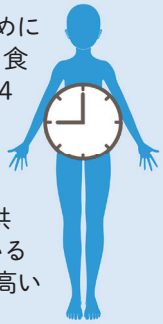
1 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
2 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。
3 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
4 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
5 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
6 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
7 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
8 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
10 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
11 いつもと違う睡眠には、要注意。
12 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

板橋区

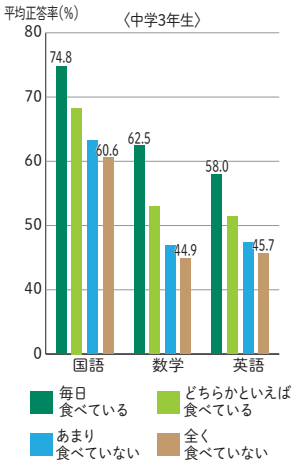
質のよい睡眠のために

「しっかり朝食」で眠りとめざめのメリハリをつけよう

ヒトの体内時計には、日中は活動して夜は眠るといった昼行性の動物の行動パターンを取る前提で、睡眠リズムやホルモンの分泌、体温調節のコントロールなどが大体決まった時刻にプログラミングされています。
ヒトの体内時計の周期は通常、24時間より長めに設定されていて、起床後、日光を浴びたり、朝食を食べたりすることで、体内時計が早まり、24時間に調整されることが分かっています。
朝食は体内時計をリセットし、脳へのエネルギー補給になります。文部科学省が実施した調査では、朝食を毎日食べていると回答した子供とそうでない子供とでは、朝食を毎日食べていると回答した子供の平均正答率や体力合計点が高いという結果も出ています。

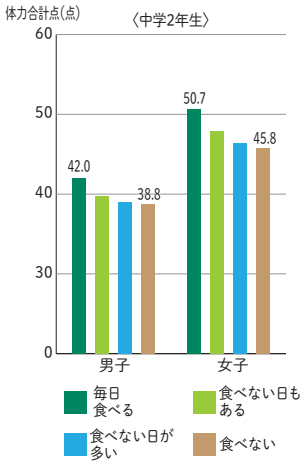


▶朝食を毎日食べている子供は平均正答率が高い傾向にある。



出典：文部科学省「平成31(令和元)年度全国学力・学習状況調査」

▶朝食を毎日食べている子供は体力テストの得点が高い傾向にある。



出典：スポーツ庁「令和元年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」

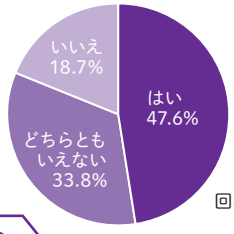
寝る前に、「いいこと」を思い浮かべよう

イライラや、不安な気持ちは眠りにも影響を及ぼすといわれています。思春期は、自分自身について深く考える時期なので、悩むことがあるかもしれません。
「今日は○○が楽しかったな」「今日は○○ができた」など、自分にとってよかったことを思い浮かべて眠りにつきましょう。
アンケート結果※では、約半数の人がストレスを感じていることがわかりました。ストレスは気づいたらできるだけ早めに対処することが大切なので、自分でできるストレスケアや気分転換もおすすめです。

おすすめセルフケア

- ■体を動かす
- ■今の気持ちを書いてみる
- ■音楽を聴いたり、歌を歌う
- ■腹式呼吸をくりかえす
- ■「なりたい自分」に目を向ける
- ■失敗したら笑ってみる

※ふだん、ストレスを感じることがありますか。



回答者数 477名

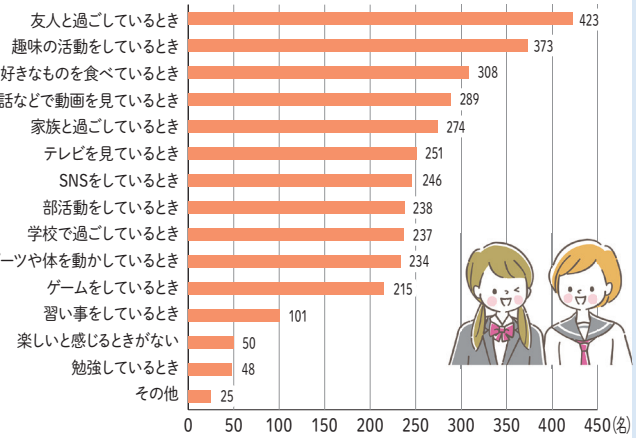
ストレスサイン

- □肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みが出てくる
- □寝つきが悪くなったり、夜中や朝方に目が覚める
- □食欲がなくなって食べられなくなったり、逆に食べ過ぎてしまう
- □下痢したり、便秘しやすくなる
- □めまいや耳鳴りがする
- □不安や緊張が高まって、イライラしたり怒りっぽくなる
- □ちょっとしたことで驚いたり、急に泣き出したりする
- □気分が落ち込んで、やる気がなくなる
- □人づきあいが面倒になって避けるようになる

楽しいと感じる時間を大切にしよう

楽しいと感じることは人それぞれです。アンケート結果※では、楽しいと感じていることがたくさんあることがわかりました。
特に、一人で過ごす時間だけでなく、友人や家族と一緒に過ごす時間を楽しいと感じている人が多いことがわかりました。人とのコミュニケーションの中で、いろいろな体験をすることが楽しみをふやし、自分らしさや自分の好きなところ、好きなことの発見につながります。心の健康とよい睡眠のためにも楽しい時間を大切にしましょう。

※あなたが「とても楽しい」と感じるのはどんなときですか。(複数回答)



回答者数 477名

※志村第四中学校の7年生、8年生、9年生の男女477名に令和3年7年に実施したアンケート結果をもとにしています。
出典：文部科学省「早寝早起き朝ごはんで輝く君の未来」、厚生労働省「こころもメンテしよう 若者のためのメンタルヘルスブック」、e-ヘルスネット(厚生労働省)「快眠と生活習慣」、厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針2014」

このリーフレットは、志村第四中学校の生徒のみなさんにアンケートにご協力いただき、作成しました。

健康生きがい部(保健所)健康推進課　電話 03-3579-2302

令和3年12月　作成