

かめやま教育通信

第6回



子どもにとっても、大人にとっても
健全な生活に「睡眠」が大切！

睡眠は、体と脳のメンテナンス

睡眠は、ただ単に休息している状態ではありません。睡眠中には、体・脳のメンテナンスが行われています。また、昼間に体験したこと・覚えたことは睡眠中に整理され、記憶が固定されるとのことです。

生活リズムの乱れが不登校のきっかけにも

文部科学省の調査では、**3人に1人は、不登校のきっかけが「睡眠など生活リズムの乱れ」**とのこと。ゆとり教育からの揺り戻し、部活や塾の長時間化、ゲームやスマートフォンの浸透など、ここ数年で子どもを取り巻く環境が変化し、睡眠不足が深刻になっています。

光と体内時計の関係

朝の光は体内時計をリセットさせ（リズムを前進させる）、夜の光は体内時計を夜型化させます（リズムを遅らせる）。そして、昼間の光は体内時計にメリハリをつます。特に、青色を多く含む光は体内時計に強く作用し（朝昼は○、夜は×）、ブルーライトがいちばん影響を受けるとのことです。…子どもは大人に比べて、より光に敏感です！



規則正しい睡眠中には大切なホルモンが分泌されます

成長ホルモン

骨や筋肉をつくり、体を成長させたり、細胞を修復して疲労回復に役立ったりするホルモンです。深い眠りのときに大量に分泌されます。

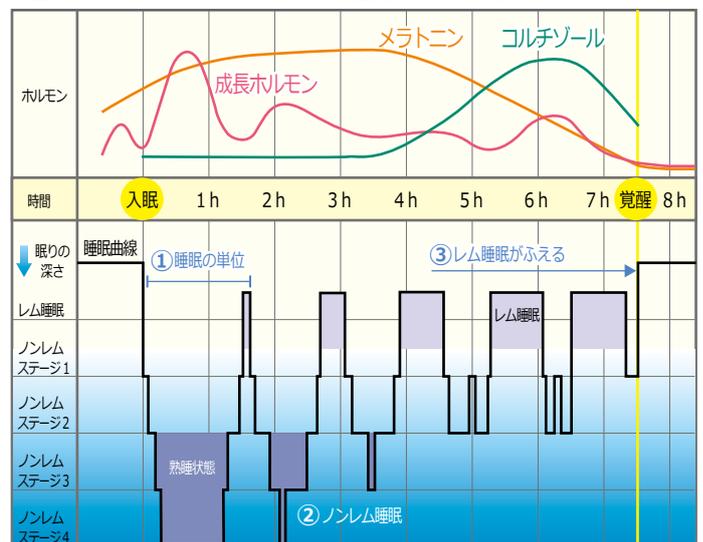
メラトニン

眠りを促すホルモンで、抗酸化作用を持ち合わせています。夜の時間帯に分泌されます。明るい照明のもとでは分泌が抑えられるとのこと、**テレビやゲーム、スマートフォンによる影響は大きいです！**

コルチゾール

ストレスに対抗するホルモンです。明け方に分泌されます。

睡眠中のホルモン分泌と睡眠のリズム



眠りにはレム睡眠とノンレム睡眠があり、睡眠中はこの2つが交互に現れてきます。

- レム睡眠・・・レムとはまぶたの下の眼球が動いている状態を言います。体は休んでいますが、脳の活動は比較的活発です。
- ノンレム睡眠・・・レム睡眠ではない状態のことで、体も脳も休息状態にあり、脳を休め、修復している状態です。
- ①睡眠単位は平均90分。一晩に4～6単位現れます。
- ②ノンレム睡眠には4つの段階があります。3・4段階が熟睡状態です。
- ③だんだんレム睡眠が多くなって目覚めます。

問合せ先 <市の教育相談窓口> ※市外局番(0595)

- ・いじめ等の学校生活 教育研究室 (☎84-5077)
- ・青少年の引きこもり 青少年総合支援センター (☎82-6000)
- ・子どもの育ちや発達 子ども支援室 (☎83-2425)
- ・教育行政全般 教育総務室 (☎84-5072)