

ふかいねむり 11月

吉舎小学校
令和2年度
第11号

朝は寒く、昼はあたたかく、体温調節が大切な時期になってきました。吉舎小学校の周りの植物や生き物も冬の準備を始めています。

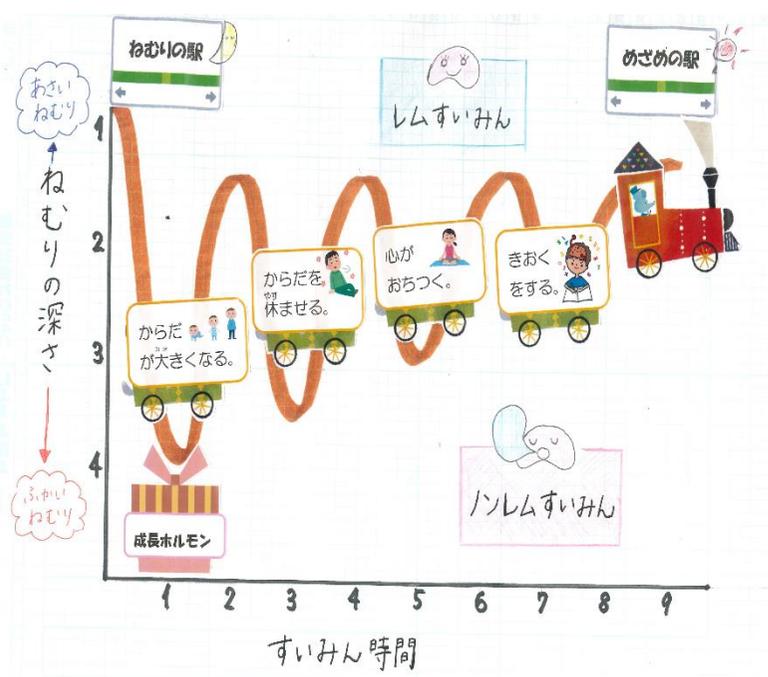
さて、今日から「元気を育てる生活づくり」が始まります。前回の結果から特に「テレビ・ゲームの時間」と「睡眠（寝る時間）」に気をつけて過ごしてほしいと思います。保健だよりでは、「睡眠」について書いています。読んで自分の生活にも活かしていきましょう。



●睡眠について知って、体を休めよう

寝ている間に、みなさんの体の中ではどんなことが起きているのでしょうか。今日は、その疑問を「睡眠列車」に乗って解決していこうと思います。

○寝ている間に体で起きていること



夜、布団に入って目を閉じると睡眠列車の旅の始まりです。ねむりの駅を出発した列車は、90分ほどすると深い眠りに入っていきます。1番深い眠りになった時に、素敵なプレゼントがもらえます。それが成長ホルモンという脳からのプレゼントです。「成長ホルモン」はみんなの体を大きくしてくれるものです。その後も、あさいねむり（レムすいみん）とふかいねむり（ノンレムすいみん）をくりかえします。こうして、めざまの駅に到着します。



○睡眠の効果

なぜ、先生やお家の人はみなさんに「早く寝なさい！」と言うにでしょうか。

睡眠列車に早く乗ると…（早く寝ると…）

- ・たくさん「成長ホルモン」がもらえる。
- ・体と脳が休まるので、元気に過ごすことができる。
- ・スポーツのパフォーマンスが上がる。
- ・記おく力、集中力がつき、勉強をがんばることができる。
- ・気持ちが落ち着くので、友達と仲良く過ごすことができる。

睡眠列車におそく乗ると…（遅く寝ると…）

- ・少ない「成長ホルモン」しかもらえない。
- ・朝、目覚めが悪く、1日中眠い。
- ・スポーツのパフォーマンスも落ちる。
- ・体がしんどくなりやすく、勉強の集中力が落ちる。
- ・イライラしやすく、友達とのケンカが多くなりやすい。

みなさんに話を聞くと、寝不足を感じていない人が多いようです。でも、体は悪い影響を受けています…

○早く寝るための工夫

そもそも何で寝る時間が遅くなるのでしょうか？

出かけていて帰りが遅くなって…

習い事が忙しくて…

ゲームやしゅみに夢中になって…

早く寝るために何ができるかな？

帰ったらすぐに宿題をすませよう！

出かける前や習い事の前に、帰ってきたらすぐに寝られるように色々すませておこう！

湯船につかったり、寝る1時間前にゲームやテレビをやめると体がリラックスできて自然に眠くなるよ！

大きな「成長ホルモン」のプレゼントをもらうには、夜10時～2時の間、ふかいねむりにしておくことが大事です。ふかいねむりになるまでに、1時間くらいかかりますので、できれば9時に寝てほしいと思います。

習い事で早く寝ることが難しい場合でも早く寝るように心がけてください。1週間に1回でも2回でも、早く寝られる日がふえたらいいなと思います。

