

保健便り

H30.11.20
村岡小学校
保健室

～親の仕事は、子どもの生活（生体）リズムを作ってあげること～

上記の内容について、講演をお聞きしました。【NPO法人里豊夢わかさ 理事長：前田 勉】
「寝る子は育つ」と昔から言われていることですが、改めて考えさせられました。その内容を紹介します。

「お子さんの睡眠時間は十分ですか？」

このように聞かれた時、「9時間寝ています」「十分です」と答える方は多いと思います。でも…

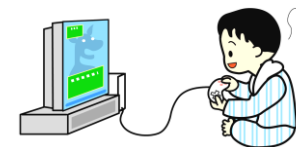
- ・布団に入る時間はどうですか？ ◎9時頃 ▲10時頃
- ・寝起きはどうですか？ ◎スッキリ起きる ▲なかなかおきない
- ・自分で起きられますか？ ◎自分で(目覚ましで)起きる ▲起こさないと起きられない
- ・機嫌は悪くないですか？ ◎機嫌が良い ▲機嫌が悪い
- ・朝ごはんをしっかり食べていますか？ ◎食べる ▲食べられない(食欲がない)

▲の方が多く当てはまっていませんか？

大切なのは睡眠時間だけでなく、**寝る時刻**・**寝る前2時間**の過ごし方なのです。

寝入ってからの3時間を生かすため 寝る前の2時間にこんなことをしてはダメ!

- ①コンビニなどに行く
- ②明るい部屋にいる（明るい蛍光灯のもとで勉強）
- ③ゲームやスマホ・パソコンをしたり、YouTube やテレビを見ている
- ④汗をかくような運動をしている
- ⑤食事をしている
- ⑥お風呂に入っている
- ⑦お茶やコーヒー等を飲んでいる



寝る前の2時間は、寝るための準備の時間

★自律神経（交感神経・副交感神経）のバランスが崩れるため、今は大丈夫でも将来中学・高校・大人になってからの補償はできない…

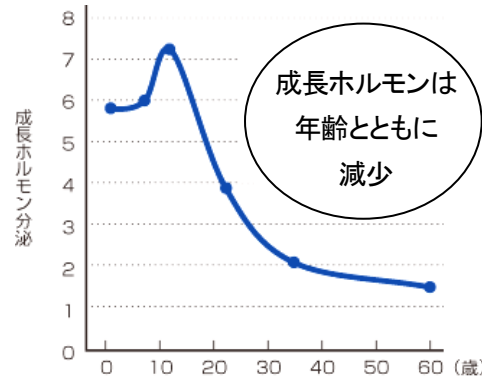
夜10時が境界線…10時を過ぎると、体の成長や修復が始まると同時に、脳内では日中学習したことの整理が始まる。

つまり10時以降は考える力が落ちるため、受験生は学習しても効果が上がらない。
(例: ネットショッピングなど、深夜に購入したものを後悔することが多いのは、思考力がにぶっているから…)

成長ホルモン…15歳が頂点

成長ホルモンの働き

- ・脳や体の疲れをとる
- ・壊れた細胞や筋繊維を修復する
- ・筋肉や骨を作る
- ・免疫物質の生成（病気になりにくい体）



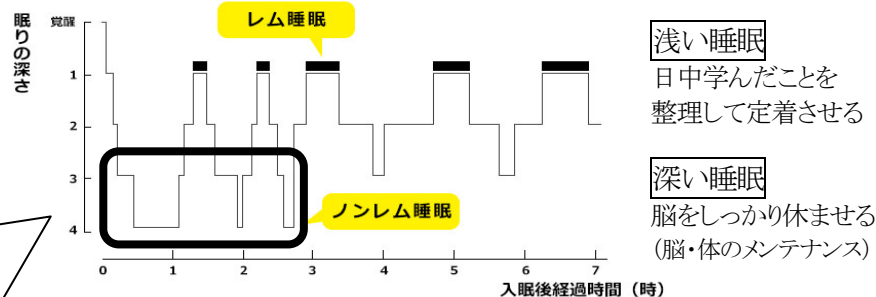
成長ホルモンの分泌は、寝入ってからの3時間が大切!

深い眠り(レベル4)の時に、脳と体のメンテナンスが行われています。
子どもだけが「レベル4」の眠り(いわゆる熟睡レベル)に到達できるのです。

▲大人はせいぜいレベル3まで。

眠りの質が悪いと、子どもでもレベル4に達しません。

*つまり、十分な成長が望めない状態ということです。



心と体を十分休ませることができないまま翌朝を迎えると

さらに夜ふかしを続けていると

⇒**未完成脳に!**



- ・いらいらする
- ・落ち着きがない
- ・集中できない
- ・やる気が出ない
- ・食欲がない
- ・学校に行きたくない
- ・病気になりやすい
- ・眠れない
- ・「うつ」や「生活習慣病」のリスクが高くなる
- ・幼少期の夜ふかしは「がん」の罹患率が高い

脳(前頭葉)が発達しない

◆**攻撃型**

- ・がまんできない
 - ・今しか見ない
 - ・時間を計画的に使えない
 - ・相手の気持ちを考えない
 - ・コミュニケーションが苦手
 - ・キレたり、暴力を振るう などなど
- ゲームが止められない、いじめる、殺人事件…



◆**防御型**

- ・自分に自信が持てない
 - ・コミュニケーションが苦手
 - ・人に会いたくない
 - ・自分が嫌い などなど
- マイナス思考・うつ・引きこもり・自殺…



★スマホとゲームは脳を変形させ、頭を悪くする「効果」があるMRI画像ではっきり確認されているそうです。お子さんと話し合って、今日から生活リズムの見直しをお願いします。ちなみに休日の夜ふかし・寝だめ・昼寝は、生活(生体)リズムを乱します。