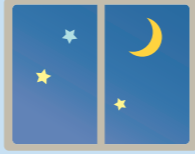


睡眠と食事が生活リズムを維持します

良い眠りの3要素 ※3要素が1つでも欠けるときは、危険信号。生活を見直しましょう。

- 1 睡眠時間帯** ……夜7時から朝7時までの間に眠りましょう。(タイミング) (朝7時半以降の起床は遅すぎです)
- 2 睡眠時間(量)** ……途中で目覚めたりすることなく、ぐっすり深く眠れるよう、本人にとって必要な睡眠時間を確保しましょう。
 幼 児：10時間
 小学生：低学年=9~10時間、高学年=9時間
 中学生：8時間以上 が目安
 (昼寝をするなら昼3時までに10~15分程度)
 休日の寝だめは体内時計を乱れさせる原因になるので、平日にしっかりと睡眠時間を確保してください。
- 3 リズム(質)** ……寝る時間、起きる時間、食事の時間を毎日(休日も)ほぼ同じ時刻にしましょう。休日の朝寝坊は、日頃の睡眠不足のあらわれです。寝る前にスマホ等を見ると睡眠の質が悪くなってしまいます。



食事は毎日規則的に

食事は体内時計に大きな影響を与えます。毎日決まった時間に食事をとることで体内時計が調整されます。



みんなで考えましょう

学校での「みんいく」の取組

睡眠の大切さは誰でも知っているつもりですが、学校で改めて学ぶことにより、自分を大切にすることにつながります。

睡眠朝食調査

学年	調査項目	結果
小学1年生	睡眠時間	9.5時間
小学2年生	睡眠時間	9.8時間
小学3年生	睡眠時間	10.0時間
小学4年生	睡眠時間	10.2時間
小学5年生	睡眠時間	10.5時間
小学6年生	睡眠時間	10.8時間
小学1年生	朝食摂取率	95%
小学2年生	朝食摂取率	98%
小学3年生	朝食摂取率	100%
小学4年生	朝食摂取率	100%
小学5年生	朝食摂取率	100%
小学6年生	朝食摂取率	100%

寝ていた時間を記入して各自の睡眠実態を把握します。

みんいく授業



医学的に見た睡眠の大切さを学びます。

みんいく面談



睡眠の乱れに対する具体的な行動改善を支援します。(写真:NHKテレビ放送より)

ご家庭へのお願い

保護者が仕事で帰宅が遅い、塾や習い事で忙しい、部活の朝練がある、SNSやゲームがなかなかやめられないなど、早く寝ることは簡単ではありません。しかし、子どもたちを健やかに育て、将来を守るためにできることは何なのかをみんなで考え、「みんいく」を推進しましょう！

たとえば…

子どもは、ひとりでも時間が来たら寝るようにしつけています。



睡眠表を毎日つけて、子どもに生活時間を意識させています。



習い事で遅くなる日は、食事を先にとらせています。



スマホやテレビは、寝る1時間前までにやめるとルールを決めました。



はよねるデーには、家族全員が早く寝るよう協力しています。



保護者のみなさまへ



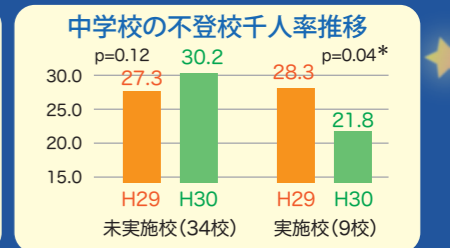
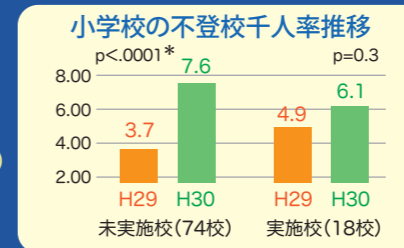
「みんいく」のすすめ



みいけせんせい

いろいろな不調は、体内時計の乱れが原因かもしれません。その乱れを改善するためには、規則正しい睡眠が重要です。「みんいく(睡眠教育)」に取り組んだ家庭や学校から、次のようなうれしい成果が報告されています。

▶「みんいく」の取組による小中学校の不登校児童生徒数の減少(不登校率は千人当たりの不登校児童生徒数)



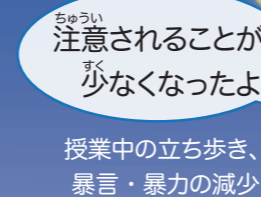
睡眠改善
(11時までに寝る子の増加、0時以降に寝る子の減少)

休みがちな子どもたちの欠席の減少

毎日、学校の楽しいよ!



自然に目覚めるよ
登園登校の行き渋り、遅刻の改善



授業中の立ち歩き、暴言・暴力の減少



やる気が出て成績もアップ!
堺市「子どもがのびる」学びの診断より「学習に集中する」「自分にはよいところがある」に対する肯定的回答の増加

監修 三池 輝久
熊本大学名誉教授

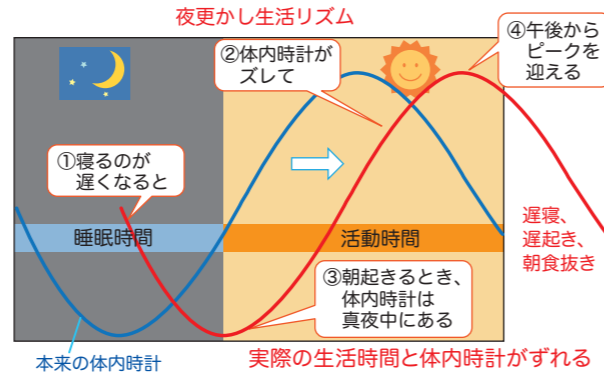
行政資料番号：1-K2-17-0265



堺市教育委員会
令和2年5月作成

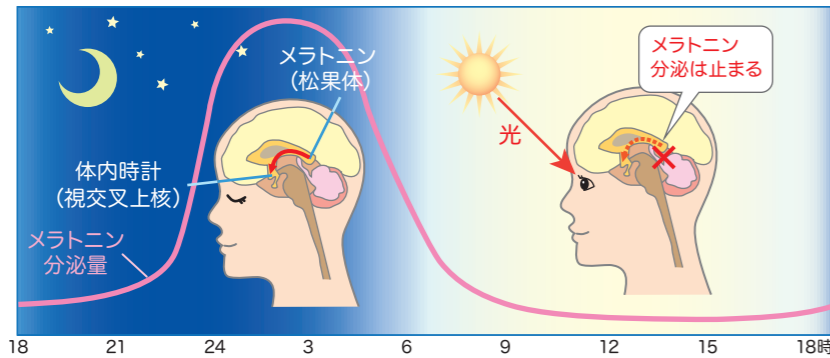
体内時計とは

「体内時計」とは、暗くなったら眠り、明るくなったら起きて活動するという人間の身体のリズムを調節しているものです。この体内時計は、ヒトが進化する長い歴史の中で獲得してきました。しかし、現代社会の急激な変化により、多くの、とりわけ子どもたちの夜更かしや睡眠不足などが長期間続き、体内時計が乱れ、体や心の変調を訴える問題が起きています。



現代の夜型生活は体内時計を狂わせます

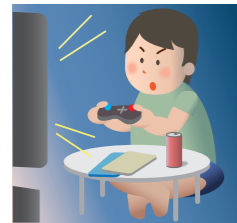
メラトニン(睡眠ホルモン)は体内時計に働きかけて、覚醒と睡眠を切り替えて自然な眠りを誘う作用があります。メラトニンは、脳の松果体から分泌され、光によって調節されています。



メラトニンの作用

- 入眠時間を知らせる時計だけではない!
- ・神経保護作用
 - ・抗酸化作用
 - ・ガン抑制作用
 - ・ストレス緩和
 - ・性的な成熟の抑制
 - ・コレステロール低下
 - ・深部体温を下げる
 - ・老化を防ぐ

しかし、夜更かしで明るい光(特にスマートフォンやPC、テレビゲーム等のブルーライト)を浴び続けると、脳の中核部(司令塔)である左右の視交叉上核の働きがばらばらになり、メラトニンの分泌が抑えられ、睡眠の質の低下(深い睡眠の減少)や、生体リズム(体内時計)が狂います。



夜中のゲーム



夜中のスマートフォン



習い事帰りの漫画立ち読み

体内時計のずれは将来の不適応につながります

糖代謝の異常
自律神経機能低下
ホルモン分泌異常
脳機能低下



睡眠は脳と体を守ります

眠りは生命維持機能を保持します

睡眠が乱れ、体内時計のずれが慢性化すると、糖代謝の異常、ホルモン分泌や自律神経機能の低下がおこり、頭痛や腹痛、立ちくらみ、気分不良などの症状があらわれ、疲れやすく、すべてのことが面倒に感じてしまいます。また、免疫力や免疫をつくる能力が低下し、様々な病気にかかりやすくなります。さらに、朝起きられず、活動時間がずれ、遅刻や不登校になってしまうこともあります。

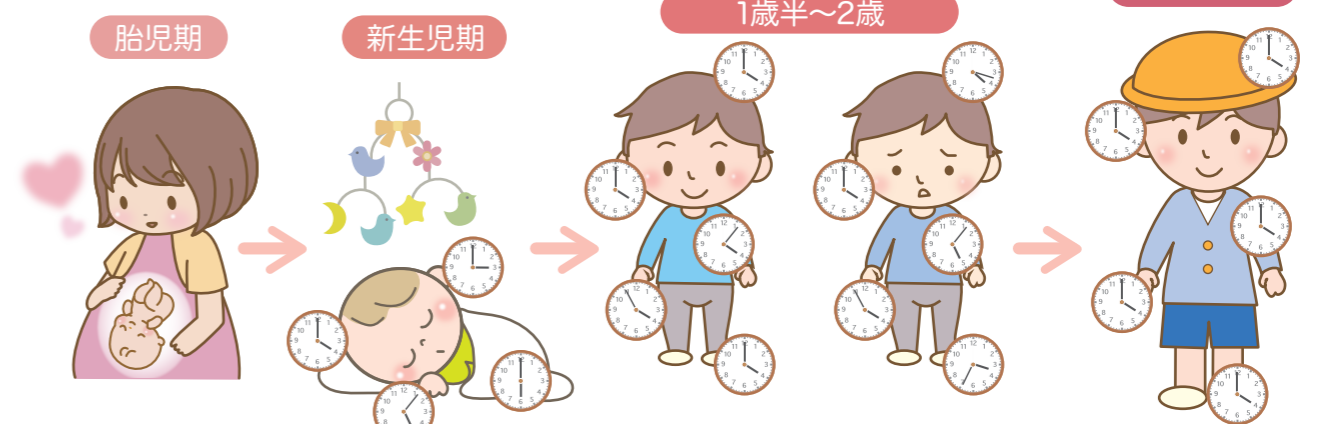


眠りは脳の働きを保持します

睡眠は、脳を創り・育て・機能を守ります。脳内の老廃物を処理し、神経細胞のメンテナンスをして覚醒時の認知機能を高めるのです。特に、記憶や学習に働く神経細胞である「海馬」は、睡眠中に細胞分裂して育ちますが、睡眠時間が少ないと、海馬のサイズが10%も小さくなると報告されています。また、前頭葉の血流の低下により、感情をコントロールすることが難しくなり、イライラしたり、注意力が散漫になったりします。

おなかの中の赤ちゃんからの「みんいく」が大切です

体内時計の基礎は胎児期からつくられています



胎児は、母親の体の一部として24時間(1日)を生活しています。特に、妊娠中期以降は、母親の生活リズムに同調し始め、赤ちゃんの体内時計がつけられていきます。

新生児期では、2~4時間ごとに睡眠と覚醒を繰り返しています。

2歳までに、毎日の経験から少しずつ、1日24時間の体内時計が獲得されます。(昼寝は15時まで1日1回が適当です)

2歳頃までに体内時計が獲得できない場合でも、生活リズムを整える努力を続けることで、5歳頃までに体内時計を修正していくことが可能です。

子どもは規則正しい生活リズムにより、規則正しい体内時計を身につけていきます。

小学校入学までに **朝7時までの起床** **夜間10時間睡眠** を確立しておくことが大切です。

朝7時までに起きる生活が身につけていないまま就学した場合、生活リズムの急激な変化についていけず、ぐずり・体調不良などが生じ、学校生活に全く適応できない状態(不登校)が起こりやすくなります。ただし、子どもの中には体内時計がもともと乱れやすい「素質」をもっている子どもがいます。決して一人で無理をせずに、専門家に相談してください。