



# すいみん ニュース

## 夏休み号②

### 【眠っている間のすごいできごと】

私たちは、眠っている間に、およそ90分ごとに深い眠りと浅い眠りをくりかえしています。前半は、深い眠りが多く、めざめ前は浅い眠りが多いです。

人間は、寝入りばな(特に10時頃)に成長ホルモンがたくさん出ます。成長ホルモンは、体を休めたり、修理したり、体を成長させて丈夫にします。成長ホルモンは、女子は15才、男子は17才くらいまでに特にたくさん出て、体の成長にとても重要な役割をします。つまり、今が大事なときです。

一方、浅い眠りの時には、脳内の整頓とお掃除がされて、大切なことをしっかりと覚えます。また、たまたまゴミ(いらない情報・記憶)を捨てて、脳をリフレッシュさせます。それによって、イライラせずに、集中して、次の大切なことを覚えやすくなります。

寝るのが遅くて、睡眠不足になっていては、これらの大切なことが十分にできにくくなります。

学校保健委員会後の保護者アンケートの結果を一部ご紹介します。

- ・お子様の睡眠時間確保や睡眠の質を高めるために、保護者の方がおこなっている支援や取組がありますか？
  - ・晴れの日は、なるべく外で遊ぶ。夜8~9時にはベッドの部屋に行く。
  - ・子どもが早寝・早起きができるように、同じ時間に私も寝ています。
  - ・室温を涼しめにする。シーツ、カバーをきれいにしておく。空腹にしない。
  - ・早めに夜ご飯を食べて、お風呂に入る時間や寝る時間を決めて、お風呂に入るまでは、ゲームなどをして、出てから約1時間は何もしないようにして、9時までに寝るようにしています。
  - ・寝る前にテレビを見ないようにしている。
  - ・就寝の声かけ、ゲーム・タブレットの時間制限。
  - ・9時になったら寝室に行く。
  - ・土日はなるべくどこかへでかけるようにしています。
  - ・寝る前にテレビなどやめるよう声かけをするようにしている。
  - ・なかなか相手してあげられないで、禁止したり、厳しくしたりはしていないが、動画視聴等はなるべく20~21時までにし、早めにベッドに行くようには心がけている。
  - ・21時までには布団に入る。
  - ・可能な限り、20時までに1日の予定を終了できるよう習い事や夕食の時間を調整しています。
  - ・夜10時には寝られるように、規則正しい生活を心がけている。
  - ・寝る前は部屋を少し暗くする。
  - ・ゲーム・スマホの利用時間のルール決め
  - ・テレビ・ゲームは20時まで
  - ・日によって変わりはありますが、何時までにお風呂に入ると事前に決めます。お風呂にとにかく、なるべく早く入るよう意識しています。
  - ・寝る前に、絵本読み聞かせをして、絵本が終わったら、寝ることにしています。
  - ・9時前には声かけ、部屋を薄暗くして寝る準備をする。

