



## 夏休み号②

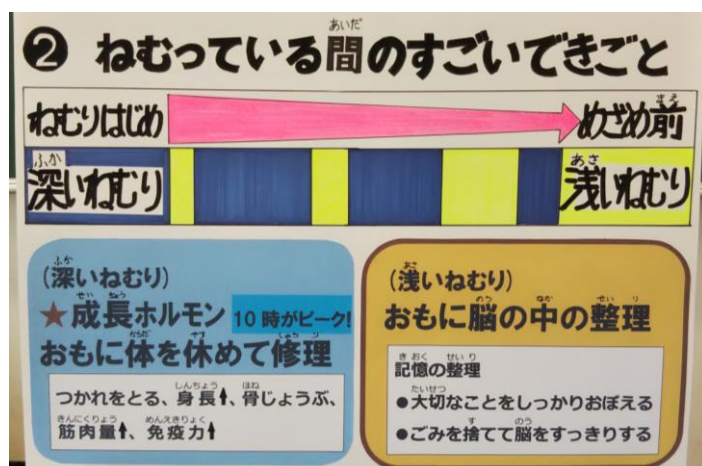
### 【眠っている間のすごいできごと】

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、体の成長にとっ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覚えます。また、たまったゴミ(知らない情報・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？

- ・晴れの日には、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、出たからの 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ので、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。