

**\* 学校保健委員会を行いました！**

PTA代表の方々にお越しいただき、学校保健委員会を開催しました。

今回のテーマは「基本的な生活習慣の確立」ということで、東洋羽毛工業株式会社の新矢昭吾様を講師にお迎えし「睡眠習慣を整え、良質な睡眠を！」と題した講演をいただきました。



**なぜ眠ることが必要なのか？**

- ★ 体の休息・技能の習熟・記憶の整理・固定(レム睡眠:浅い眠り)
- ★ 脳の休息・成長ホルモンの分泌・免疫力の増強(ノンレム睡眠:深い眠り)

**成長ホルモン分泌のヒミツ**

成長ホルモンは起きている時間よりも、寝ている時間、特に、入眠2時間以内に、その8割が分泌されます



成長期の子供たちにとって大切な「成長ホルモン」ですが、睡眠の最初の時間にその多くが分泌されるそうです。より多くの成長ホルモンを分泌させるためには、睡眠の質を向上させる必要があります。では、睡眠の質はどうしたら向上するのでしょうか？

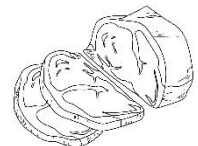
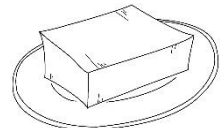
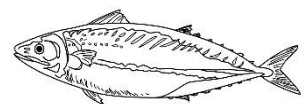
**質の良い睡眠とメラトニンの働き**



メラトニン(睡眠を安定させるホルモン)の分泌

セロトニン(メラトニンを分泌させる脳内物質)

トリプトファン(セロトニンの材料となる必須アミノ酸)



**★トリプトファンを多く含む食品★**

**肉、魚、大豆・大豆加工食品、乳・乳製品、ナッツ、卵、バナナなど**

メラトニンは、明るい光に当たると、分泌が抑制されるため、日中、太陽に当たると抑制され、日中は眠くならないよう体内時計が働く仕組みになっています。しかし、現代は、蛍光灯、テレビやスマートフォンの画面など、夜でも強い光が刺激となっており、体内時計が狂いやすくなっています。

## 質の良い睡眠を取るための生活

- ・朝日を浴びる(電気やスマートフォンの光でもOK)  
→体内時計のリセット
- ・朝食を食べる(トリプトファンの摂取)→セロトニンの合成



## ◎良質な睡眠を取るための提案

- ・スマホやゲームは、朝の時間にやる
- ・お昼寝を取り入れる



朝日を浴びることで体内時計がリセットされますが、それは、電気やスマートフォンの光でも効果が期待できるとのことでした。寝る直前までテレビやスマートフォンを見ていて、脳が活発に働いていると、寝つきが悪くなり、質の悪い睡眠となってしまいます。どうしてもという人は夜の習慣を朝に移行するのも1つの良い解決策となるかもしれません。

また、睡眠負債を消化するためにお勧めされたのが「お昼寝」です。しかし、お昼寝にもポイントがあります!!寝すぎてしまうと、夜の睡眠がとれなくなってしまう危険性があるため、1日30分まで、そして、15時までには起きることだそうです。企業でもお昼寝を取り入れる会社があり、子供だけのものではないようです。

## 学童期の睡眠不足

**学童期の睡眠不足→神経結合の弱い不完全な脳が形成される恐れ  
→不登校や不就労、引きこもり、自殺、いじめ、暴力、殺人などの諸問題の原因ともなる**

時間には制限があり、塾や習い事など多忙で十分な時間が取れないという人もいます。海外に比べ、日本人は睡眠時間が短いといわれています。アメリカ国立睡眠財団では、小学生に9~10時間の睡眠時間を取ることを推奨しています。

メラトニンには抗酸化作用もあるといわれ、肌をきれいに保つ効果が期待されます。また、成長ホルモンは、痩せやすい体を作ったり、アンチエイジングにも関わるものです。子供だけでなく、大人にとっても魅力がありますね。

少しでもリラックスして眠りに付き、質の良い睡眠を取れるよう、生活の見直しをお願いいたします。

## 睡眠チェックリスト

- 1 寝るときに、スマートフォン・携帯電話をついつい見てしまう
- 2 朝食を食べないことが多い
- 3 休みの日は、平日よりも2時間以上朝寝坊する
- 4 目を閉じると2~3分で眠れてしまう
- 5 いつでも、どこでも、眠ることができる



**結果**：1~3にチェックが入った人・・・体内時計が乱れている可能性があります。  
3~5にチェックが入った人・・・慢性的な睡眠不足の可能性がります。