



令和4年1月 宇都宮市立城山西小学校

「元気っこ！生活習慣チェック」始めます！

ふゆやす せいかつ かんせんしやう つよ からだづく
冬休みの生活リズムはどうでしたか？感染症にかからない強い体作りには規則正しい生活が重要です。がんばって早起きをすれば、朝ご飯がおいしく食べられて、うちもすっきり！学校で元気に活動すれば、夜も早くぐっすり眠れます。

毎日何時間くらい寝ていますか？

しょうがくせい じ かん ひつよう い
小学生は9～11時間は必要だと言われています。

あなたの睡眠時間はどうですか？



＜国立睡眠財団推奨睡眠時間＞

6～13才	9～11時間
14～17才	8～10時間

睡眠サイクル

睡眠のサイクルに、深い眠りの「ノンレム睡眠」と浅い眠りの「レム睡眠」があります。眠っている間このサイクルが繰り返されています。

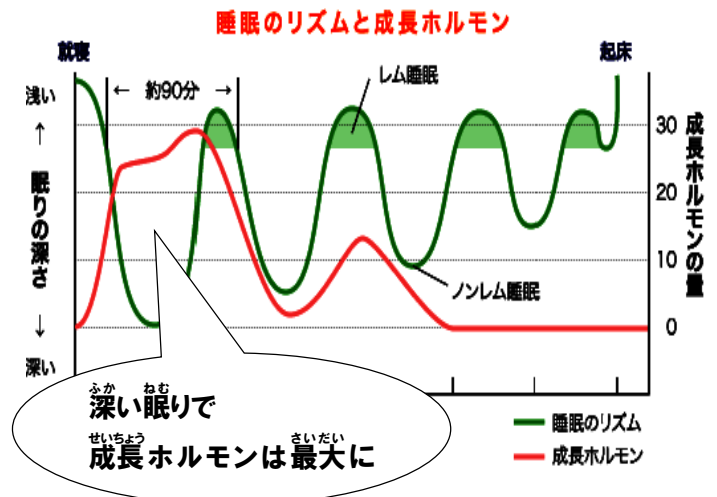
ノンレム睡眠

睡眠の約4分の3を占め、脳を休ませ、嫌な記憶、いらぬ記憶を消去し、次の日に向けてリセットする。

この最初の周期の時に成長ホルモンが最大になる。寝る時間が遅くなると、睡眠サイクルがずれて深い眠りがなくなり、成長ホルモンの量も少なくなる。

レム睡眠

体は休んでいるが、脳は動いている状態。睡眠の約4分の1を占め、脳の活動量は起きている時間よりも活発に活動している部分がある。「いつどこで何をしたか」というエピソード記憶が定着する。寝る時間が遅くなると、睡眠の周期が減り、記憶を固定する時間が取れなくなってしまう。



＜ 睡眠の5つの役割 ＞

- ① 脳と身体の休息**
深いノンレム睡眠の時間を確保できればその後のリズムも整います。
- ② 記憶の整理と定着**
せっかく勉強したことも眠りが短ければ、記憶を定着できません。
- ③ ホルモンバランスの調整**
睡眠不足は肥満になりやすい。
- ④ 免疫力を高める**
睡眠は病原体への抵抗力を高めます。
- ⑤ 脳の老廃物の除去**
血管がゆるみ、脳の老廃物をおしながしてくれます。

