

すいみんについて

どうして「はやね・はやおき」が大切なの？

すいみんの役割

元気な体



記憶





元気な体

成長ホルモン分泌



疲労の回復



体の成長



免疫力アップ

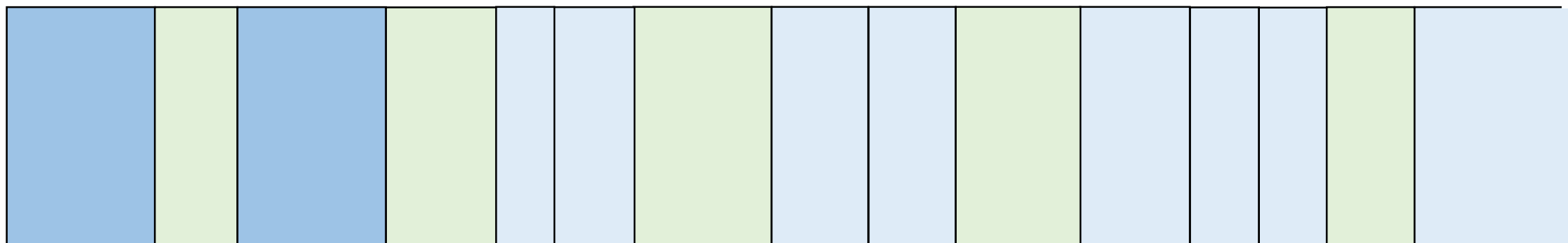


睡眠が不足すると・・・

疲れがとれない だるい 体の成長が遅くなる 風邪を引きやすい



記憶



1 2 3 4 5 6 7 8 9 (時間)

ノンレム睡眠

体も脳も休んでいる状態

レム睡眠

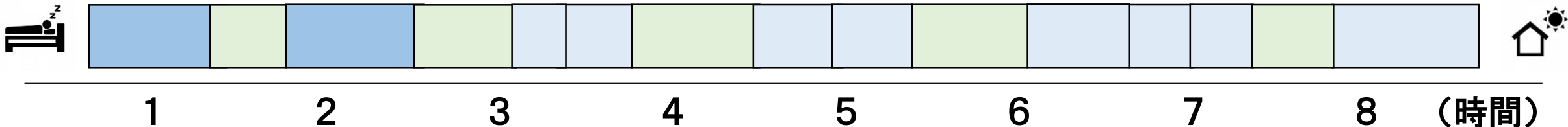
体は休んでいるが
脳は活動している状態

浅いノンレム睡眠



記憶する

記憶を定着させるためには睡眠の後半が重要！



ノンレム睡眠

レム睡眠

浅いノンレム睡眠

嫌なこと
怖かったこと
忘れやすくなる

意味記憶

手続き記憶

漢字
英単語
算数の公式

スポーツ
楽器

など

ABC



など





記憶する

十分な睡眠（最低 8 時間以上）をとることで・・・

学んだ知識が身につく

習い事などの技能が上達する

睡眠不足だと・・・？

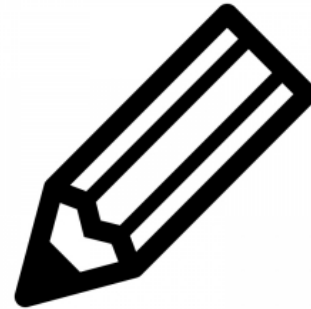
体



こころ



成績



将来・・・





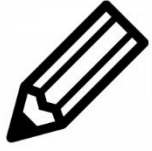
体の不調

- ・ 疲れがとれない
- ・ 元気がない
- ・ 風邪を引きやすくなる



こころの不調

- ・ 落ち込みやすい
- ・ イライラしやすい
- ・ 心が不安定になりやすい



成績にも影響!?



アメリカの研究では・・・

「睡眠時間が短く、寝る時刻が遅い子どもの方が勉強の成績が良くない」

①集中力がなくなる

②記憶が定着されない



将来・・・



日本の研究では・・・

「子どもの頃の睡眠不足は、将来の生活習慣病につながる危険がある」

糖尿病

脳卒中

高血圧

肥満

など

就寝時刻を早くするためには・・・？

セロトニンシャワー

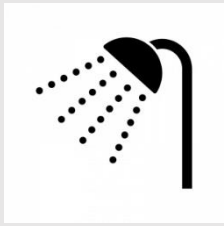


光をシャットダウン



起床時刻

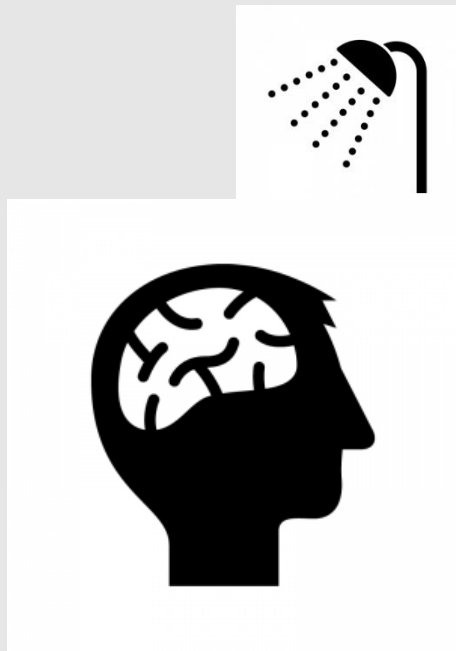




セロトニンシャワー

朝起床後、太陽の光を浴びることが大切

起床後太陽の光を浴びる 脳に大量のセロトニン=セロトニンシャワー



セロトニンシャワーを浴びてから14~16時間後に自然と眠くなる

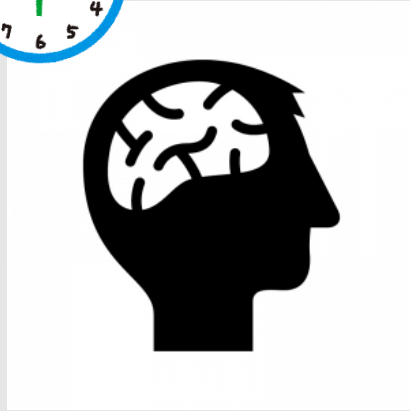
14 ~ 16 時間後



朝 6 時起床 -----> 夜9時頃眠くなる



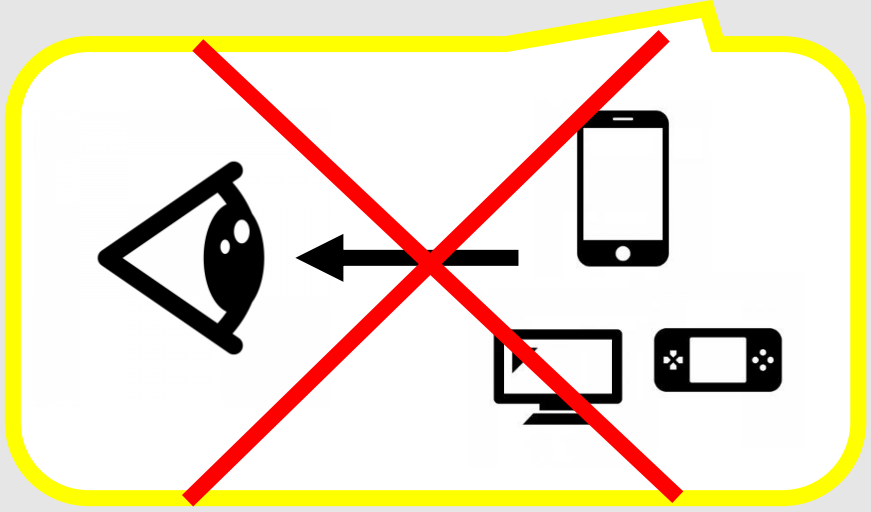
光をシャットダウン



14 ~ 16 時間後



光



眠気があるのにメディア機器の光を浴び続けていると眠気が消える
→メディアの使用は夜8時までにしよう



起床時刻を守る

寝る時刻が遅くなっても起床時刻を守る

毎日起きる時刻を守る

理想は6時!



生活リズムが整い、夜自然と眠くなる

今日からはじめよう！

①はやね・はやおき

10時までになて、6時におきよう

②朝おきるじかんとをまもろう

ねる時間がおそくなった日も朝は同じ時間におきよう

睡眠をしっかりとって元気に過ごそう

からだ



こころ



と