

ほけん通信。

学校 年 月 日発行

日中の集中力を高める睡眠の効果

広島国際大学 健康科学部 学部長／心理学科 教授 田中 秀樹 先生

睡眠には心身を休養させ、脳や体を成長させる重要な働きがあります。夜はぐっすりと眠り、朝はすっきりと目覚められる「良質な睡眠」をとるためには、規則正しい生活を心がけましょう。

10代には、7～8時間程度の睡眠時間が必要だといわれています。日中に存分に力を発揮するためにも、生活リズムが不規則で睡眠時間が確保できていない場合は、1日のスケジュールを見直してみましょう。

★睡眠の役割★

体の回復と成長

脳の記憶の整理と定着



食欲のコントロール

免疫力の向上

精神の安定

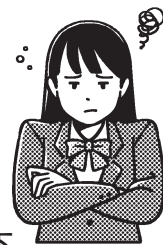
睡眠には心身の休養だけではなく、記憶の整理と定着や体を成長させるなどの重要な働きがあります。特に思春期では、7～8時間程度の睡眠時間の確保が必要だといわれています。

★睡眠不足が続くと脳の働きも低下する★

(前頭葉) …人の脳で最も発達している部分。思考を深め、感情をコントロールし、知性的な働きをする。



- ・イライラする
- ・集中力の低下
- ・記憶、学習能力の低下
- ・推理力やひらめき力の低下
- ・人の気持ちなどを推し量る能力の低下

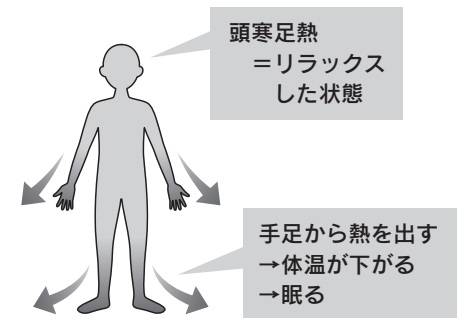
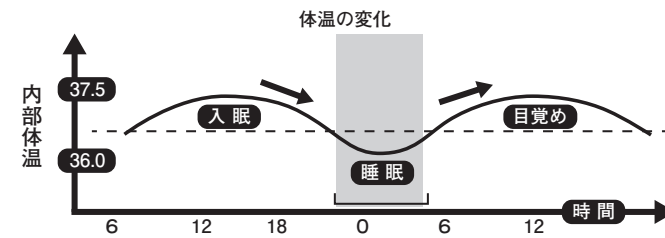


睡眠時間が不足していると脳にも影響を与えます。特に脳の大部分を占める前頭葉の働きが低下すると、学業成績が悪くなるだけでなく、日常でもストレスを抱えやすくなります。

この面のみ複写して生徒に配布できますので、学校名を入れてご利用ください。また、保護者に配布する目的に限り、出典を明示し、この面をスキャンしてホームページまたはメールで配信することができます。

★快眠の条件★

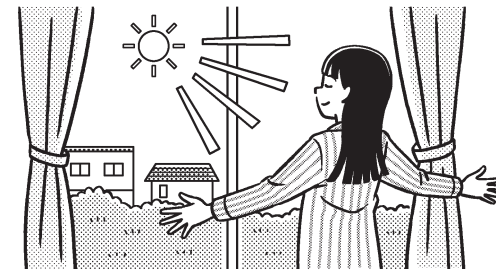
- ① 脳が興奮していないこと
- ② 体温がスムーズに下がること



眠る前にリラックスして過ぐすと、手足が温かくなり（頭寒足熱）、熱を外に逃して体温が下降します。体温がスムーズに下がっていくことで、入眠を円滑にします。

★良質な睡眠につながる1日の過ごし方★

① 朝、目覚めたら朝日を浴びる



② 朝食をしっかりと食べる



おすすめの食材

ヨーグルト、バナナ、納豆、のり、魚介類など

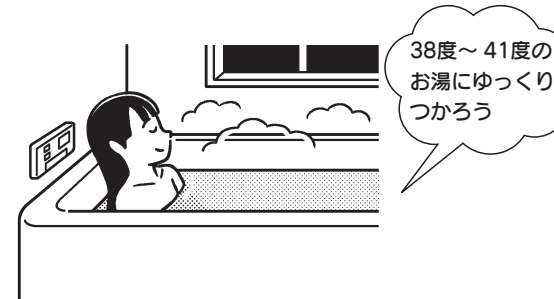
③ 外で運動をする



④ 眠気を感じる時は10分ほど仮眠する



⑤ 就寝1～2時間前までに入浴する



⑥ 就寝1時間前には明かりを調節し、ゆったりとした気持ちで過ごす



このほかに、平日と休日の起床時刻を2時間以上ずらさないことも大切です。



弊社のインターネットサービス「SeDoc」内の「保健室」内で、このページのデータがダウンロードできます。