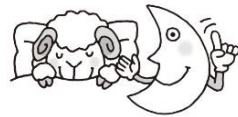




睡眠の大切さについて、先月の文化学習発表会で保健委員がみなさんへ伝えました。生活リズムがくずれやすい冬休み前に、もう一度睡眠について学びましょう！

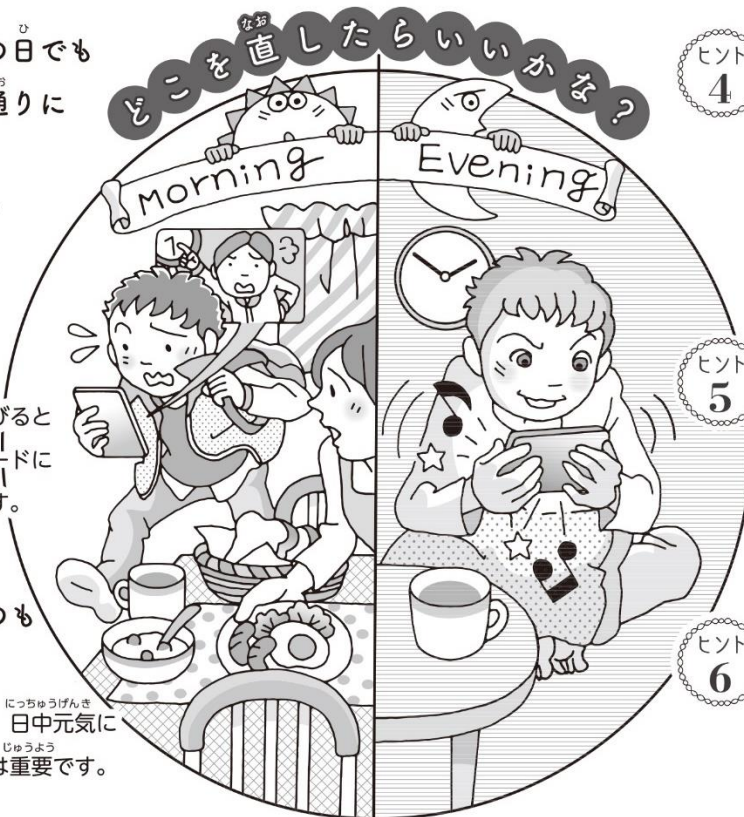
## ぐっすり眠るための6つのヒント



**ヒント 1** 起きる時間は休みの日でもできるだけいつも通りに  
第一歩となる起床時間は目覚ましをかけて一定に。

**ヒント 2** カーテンを開けて日の光を浴びよう  
脳と体は、太陽の光を浴びると睡眠モードから目覚めモードに切り替わりやすくなります。

**ヒント 3** 朝ごはんを食べるのも意外と大切  
夜眠りやすくするために、日中元気に活動するエネルギー補給は重要です。



**ヒント 4** エナジードリンクやコーヒーはほどほどに  
カフェインは体外に出るまでに時間がかかり、眠れなくなりがち。利尿作用で夜起きる原因にも。

**ヒント 5** 眠る前ギリギリまでスマホ・ゲームはNG  
光の刺激で脳や体が睡眠モードに切り替わりません。部屋を暗くするのもコツ。

**ヒント 6** 就寝時間は決めておこう  
起きる時間から逆算して自分に必要な睡眠時間を確保しましょう。

## 冬こそ意識して“日光浴”を

「寒いから…」と家の中で過ごす時間が長くなっていますか？ 太陽の光を浴びないと、不足してしまうものがあります。



**不足するもの① ビタミンD**  
ビタミンDは日光を浴びることで体内で作られ、カルシウムを吸収しやすくして骨を丈夫にする働きがあります。

**不足するもの② セロトニン**  
日光を浴びるとセロトニンというホルモンが分泌され、怒りや不安などを抑えて幸せを感じやすくなります。

生活リズムを整え、昼間は外で活動する時間を作りましょう。食べ物からとることもできます。

**ビタミンD**  
きのこ類、魚など  
**セロトニン**  
肉、魚、卵などに含まれるトリプトファンから作られます

セロトニンは、睡眠のホルモンであるメラトニンの原料です。  
朝起きて日光を浴びると、スッキリとした目覚めになるだけでなく、夜の良い眠りにもつながりますよ。



# 睡眠のウン？ホント？

**Q** 日本の学生は世界一睡眠時間が短くてホント？



**ホント**  
日本人の平均睡眠時間は約7.4時間。8時間以上の国が多い中、日本は世界一短いことで有名。小学生から高校生の「夜ふかし」の時間も世界一長いのだとか…。

**Q** いびきをかいている時はぐっすり眠っているってホント？



**ウツ**  
マンガなどでよく「ぐおー」といびきをかいて眠っている表現がありますが、「呼吸がしづらいから、いびきをかく」のです。ぐっすり眠れているとは言えませんね。

**Q** 昼寝をすると夜眠れなくなるってホント？



**ウツ**  
15時頃までの30分程度の昼寝なら大丈夫。眠気が解消して頭もスッキリ！ ただし、夕方以降に1時間以上昼寝をすると、夜の眠りに悪影響が。基本は夜にぐっすり眠ること。

**Q** 睡眠不足は酔っぱらいと同じ状態ってホント？



**ホント**  
4時間睡眠を数日続けると、脳の機能は酔っぱらっている時と同じくらいまで下がるそう。授業に集中したり、スポーツでのケガを防ぐためにも、十分な睡眠を。

**Q** 寝だめは意味がないってホント？



**ホント**  
週末に平日よりも3時間以上多く寝ていたら、睡眠不足かも。長く眠るのではなく、早めに眠る生活リズムを維持して、睡眠の質を上げることが意識してみましょう。

**Q** 睡眠不足だと太りやすくなるってホント？



**ホント**  
寝不足の状態を2日間続けると、食欲を高めるホルモンの分泌が活発に。油っこい食べ物が欲しくなったり、食べ過ぎたりしがちなので、寝不足を解消する方法を考えましょう。