

# 子どもしんぶん さん太タイムズ

2019年(令和元年)  
8月18日(日)  
毎週日曜発行!

発行所  
山陽新聞社  
岡山市北区柳町2-1-1

## なんで眠るの? 何かいいことあるの?

# 睡眠の不思議

毎日の「睡眠」は、脳や体を休めたり、成長させたりする大切な時間です。勉強やスポーツで重要な集中力も、睡眠によって変わります。

夏休みだからと、夜更かしや朝寝坊をしたり、眠る時間が短かったりしませんか? もうすぐ始まる新学期を心も体もスッキリと迎えられるよう、自分の眠りを見直してみましょう。(中川結) = 2面に続く

### Q 何時間眠るのがいいの?

#### A 小学生の理想は 10~11時間が目安

小学生の理想の睡眠時間は「10~11時間」が目安。ただし、個人差があります。午前中に「眠いなあ」と思ったり、あくびがたくさん出たりする人は、睡眠が足りていない証拠です。



### Q なんで睡眠って大切なの?



#### A 体と脳に「充電」、記憶力もアップ!

脳と体の「充電」とメンテナンス  
脳と体は、眠っている間に次の日を元気に過ごすための「充電」とメンテナンスをしています。

「寝る子は育つ」?  
眠り始めて2~3時間ぐらいにやってくる「深い眠り(徐波睡眠)」のときに、骨や筋肉を修復したり、新しく作ったりする「成長ホルモン」が最も多く分泌されます。

集中力もアップ  
十分な睡眠を取っていると、心が落ち着き、イライラしにくくなり、集中力が高まるといわれています。勉強や運動がうまくできるようになるかも!

記憶力もアップ  
睡眠中は、勉強した知識などを整理して、脳に定着させる時間です。「勉強しても覚えられない」「テストで答えが出てこない」という人は、まずしっかり眠ってみましょう。

### Q 眠る前のスマートフォン、なぜダメなの?

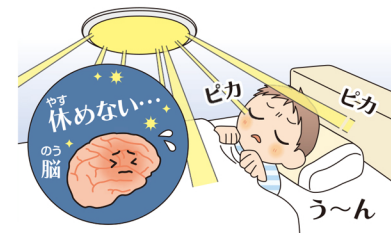
#### A メラトニン分泌を邪魔するから

スマホ画面などから出るブルーライトによって、「メラトニン」という脳や体に眠る準備をさせる物質が脳から出にくくなるからです。少なくとも眠る1時間前には、スマホなどは使わないようにしましょう。



### Q なぜ眠るときに電気を消すの?

#### A 脳への刺激をなくすため



脳は眠っている間も光や音の刺激を感じるので、明るい場所だと脳が休めないからです。暗い部屋で眠るのが怖い人は、豆電球を付けたり、足元に小さなライトを置いたりして、自由に光が入らないよう工夫しましょう。

### Q 眠りたいけど眠れないときは、どうすればいい?

#### A 無理に眠ろうとせず気分転換を

無理に眠ろうとせずに、起き上がったり、寝室から出たりして、気分を変えましょう。「友達とけんかしちゃった」「明日のテストが不安…」など気になることがあって眠れないときは、ノートに気持ちを書き出すと、頭の中が整理されて、眠りやすくなります。



睡眠の仕組みや、脳や体への影響などを研究している川崎医療福祉大(倉敷市松島)臨床心理学科の保野孝弘教授(睡眠学)に、眠りの「不思議」を聞きました。



川崎医療福祉大  
保野 孝弘 教授

## 生活リズム

## 整えるのに1週間かかる

「午前7時に起きないといけないから、午後9時に眠る」というように、起きる時間から逆算して眠る時間を決めましょう。生活リズムを整えるには、1週間ぐらいいかりです。休みだからと夜更かしや朝寝坊をすると、リズムが崩れてしまいます。毎日、同じ時間に眠って起きるよう心がけます。夜にきちんと眠ることも大切ですが、朝日をたっぷり浴びて、朝ご飯をしっかり食べると、脳や体が一日動くためのスイッチが入ります。

昼ご飯を食べた後の午後1~3時は眠たくなる時間帯です。15~20分ぐらいい昼寝をすると、スッキリしますよ。  
大谷翔平選手など、世界で活躍するスポーツ選手は自分の能力を最大限発揮するために、睡眠を大切にしているといえます。皆さんも勉強や運動を頑張るために、十分な睡眠を取ってくださいね。