

じりつかつどうぶ 自立活動部だより



第5号

令和5年9月1日

睡眠すいみんについて(第2弾)(健康けんこうの保持ほじ)

2学期が始まりましたが、皆さんの睡眠のリズムは整っていますか？2学期も、現場実習や希望祭など頑張らないといけないことが多いですね。でも、「眠い」「やる気が出ない」では、大変もったいない毎日を送ってしまうことになってしまいます。

先日、「カズレーザと学ぶ」というTV番組で睡眠についての特集がありました。その中の「眠るための工夫」についてお伝えします。

<理想りそうの睡眠時間すいみんじかんは「7～8時間」である。7～8時間ねむ眠るためには・・・>



- ①昼間にしっかり活動しておくことが大事です。休日もダラダラしないで外出したり、軽い運動をしたりする。夜に寝たい人はしっかり体を動かす！！
- ②休日など、昼間にどうしても眠くなった場合、昼寝は「30分以内」にした方が、夜寝られる。
- ③寝る時間を毎日同じ時間にする。次の日に早起きしないといけない場合も、無理に早く寝ようしないでいい。
- ④寝る直前にスマートフォンなどのブルーライトの光を見続けない。
- ⑤布団に入っても15分以上寝られない場合は、いったん起きて、別のことをしながら眠くなるのを待つ方がいい。
- ⑥「次の日は学校だから、寝ないと、寝ないと・・・」と眠ることにこだわらない方が早く眠れます。少し睡眠時間が減っても自然と眠くなるのを待つしかない。

<深い「ノンレムすいみん睡眠」が大切です。>



眠り始めてから、90～110分の時間帯が、深いノンレム睡眠になります。この時間帯で、しっかりと体を休めたり、記憶を定着化させたり、ストレスを取り除いたりするということが一番大切な時間になります。ただ、いびきなどの原因で、呼吸が安定しなかったりすると、深い眠りに入ることができません。すると、いくら7～8時間寝たとしても、次の日に「寝た気がしない」「疲れがとれない」という症状になってしまいます。いびきの症状に心当たりのある人は、いびき対策を試してみるか、病院に相談するかしてみましよう。

また、暑い夜にクーラーをかけて寝ることは良いです。ただ、1時間や2時間のタイマー設定にしてしまうと、途中で切れて目が覚めてしまい、良い睡眠がさえぎられてしまいます。タイマーをかけずに、朝まで一定の温度と湿度を保った方がいいそうです。

以上、良い眠りをゲットし、頭がスッキリした状態で学校に来ませんか？

いつも以上に勉強に集中できたり、周りにイライラしなかったりするかもしれませんよ！！