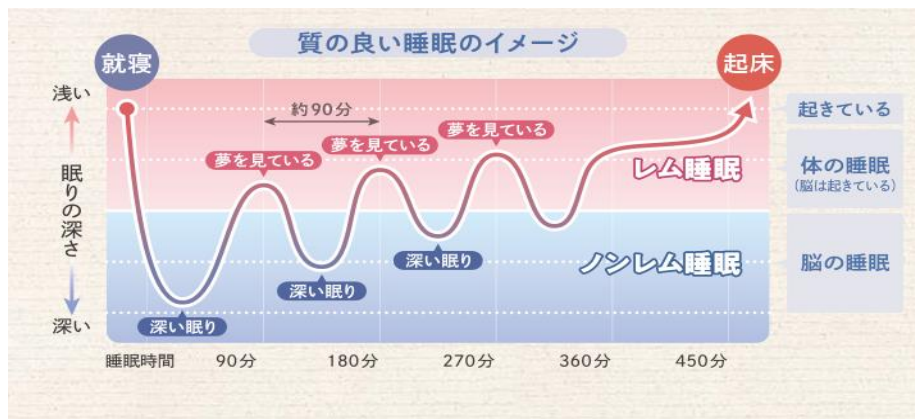


眠りは脳・心・身体の栄養

体調不良で保健室へ来室した生徒に昨夜の就寝時間を聞くと、深夜1時や2時と答えることが少なくありません。睡眠について知り、少しでも早めに休んでもらえたらと思います。



ノンレム睡眠

- ・脳の休息
- ・体内組織修復、免疫機能向上
- ・居眠りの多くは浅めのノンレム睡眠

約90分 サイクル

レム睡眠

- ・身体の休息
- ・記憶や思考の整理、その定着
- ・夢を見る
- ・目覚めやすい

金縛りって、一体何?!

体の筋肉が活動を休止し、脳の動きが活発なレム睡眠時、何かのきっかけで急に目覚めると、動けと脳が指令を出しても全く動かせないことがある。長くても1~2分で体は目覚めてくるので焦らず待とう。金縛りの一番の原因は「睡眠リズムの乱れ」。また、睡眠不足や過度の肉体疲労、ストレスが溜まった状態が続いても起こりやすいと言われている。



眠ることってこんなにスゴイ!!

<p>☆身体の成長を助ける☆</p> <p>成長ホルモンは眠り始めの3時間活発に分泌される。初めのノンレム睡眠時に深い眠りに入れるよう、入眠前の飲食や入浴は避けよう。</p>	<p>☆学習効果アップ☆</p> <p>レム睡眠時には脳内部の情報が整理され、<u>再編・固定されて学習に効果がある</u>ことが証明されている。せっかく勉強したなら、しっかり寝よう。</p>
<p>☆健康な身体をつくる☆</p> <p>夜は免疫を高めるリンパ球が増える時間。たった一晩の徹夜でも、<u>免疫力は確実に低下する</u>。</p>	<p>☆ストレス解消☆</p> <p>睡眠により<u>1日の出来事や記憶を整理</u>することができる。また、忘却機能もあり、余計な情報は忘れる。</p>
<p>☆美肌をつくる☆</p> <p>前述の成長ホルモンが新陳代謝を促し、肌機能を整えてくれる。</p>	<p>☆疲労回復☆</p> <p>とくにノンレム睡眠時、脳は活動をほぼ休ませ最小限のエネルギー消費状態になる。</p>

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
夜眠りやすくなるために、日中元気に活動するエネルギー補給は重要です。

どこを直したらいいかな?

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。