

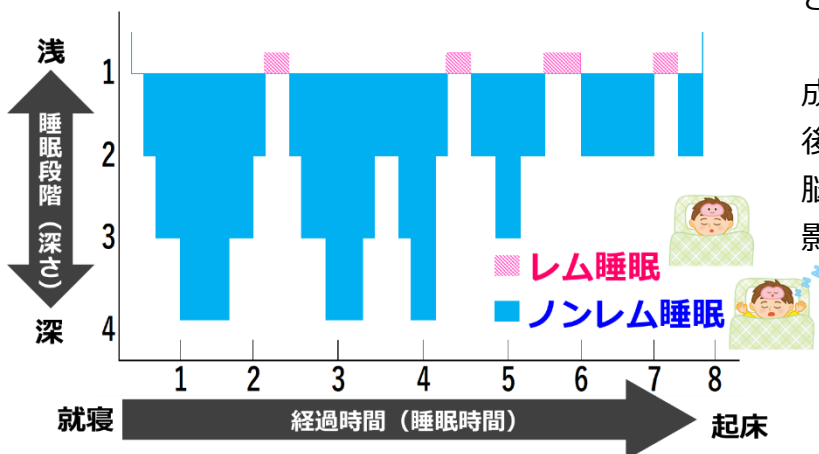
# 睡眠だより ~よい睡眠とは?~



よい睡眠は1日の疲労回復はもちろん、からだの成長や免疫力のアップ、記憶の定着、集中力アップなど心身の健康につながります。睡眠の性質やよい睡眠とは何かお子さんと一緒に知っていただく機会になれば幸いです。



## ▼ 睡眠の性質（睡眠時間と眠りの深さの関係）



睡眠には、レム睡眠とノンレム睡眠があり、どちらも大切な役割があります。

寝つくとすぐに深いノンレム睡眠に入り、成長ホルモンが活発に分泌されます。睡眠の後半になると、夢を見るレム睡眠が多くなり脳がよく活動し、記憶の定着やストレス対処に影響をもたらします。

骨や筋肉の発達だけでなく、免疫力を高める役割もあるよ！  
肌の調子も整える！

成長ホルモン



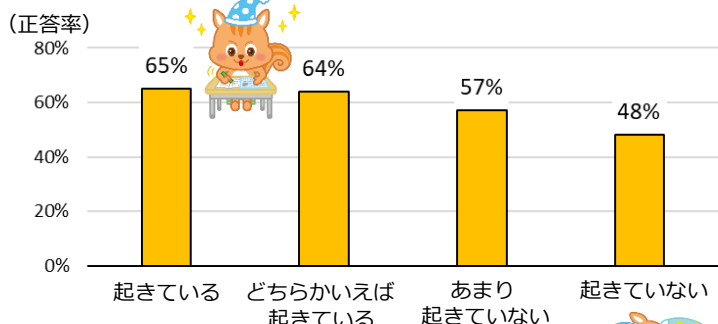
よい睡眠をとることで、自分の持っている力を発揮することができます！

夜、布団に入って30分以内に眠れていますか？  
また、15時以降の30分以上の昼寝・仮眠は夜の睡眠に影響を与えて、ぐっすり眠ることができません。よい睡眠は、睡眠時間の「長さ」に加え、「質」と「リズム」も重要です。

## ▼ よい睡眠とは？



## ▼ 睡眠リズムと成績（算数）の関係



Q.毎日同じくらいの時間に起きていますか？

全国学力・学習状況調査によると、毎日同じくらいの時間に起きている子どもほど、算数の正答率が高い傾向がありました。また、週末の夜更かしや朝寝坊は、体内時計がずれる原因となり、日中の眠気や頭痛などを引き起こします。特に起床時刻は、平日と週末で2時間以上の差が出ないように気をつけましょう。

まずは、朝決まった時刻に毎日起きることを心がけてみよう！

