



せいかつ ただ ととの
生活リズムを正しく整え、
こころ からだ けんこう まいにち
心も体も健康な毎日を！

~~~~ こんな悩み、ありませんか？ ~~~~

夜、眠れないな…  
昼間は眠いのにな…

どうせ自分  
なんて…

なんだか近ごろ  
いつもしんどいな…

すぐ気持ちが  
イライラする！

やる気が起きない。  
学校行きたくない…



## それは、生活(脳)リズムの乱れが 原因かもしれません

このような悩みは、生活リズムが乱れて脳に影響が出ていることが原因  
かもしれません。夜の過ごし方や睡眠を見直すことで、悩みが改善された  
という事例が多数あります。あなたも、生活を見直してみませんか？

眠育の取り組みをすすめることで、「スッ  
キリ起きた」「授業中、眠くなくなっ  
た」「やる気が出てきた」という声が聞ける  
ようになります。正しい睡眠が、毎日の生活  
をより良いものにしてくれますよ！





# 睡眠の大切さ



睡眠には、自律神経(体の機能を調節する神経)、脳、免疫力、ホルモンバランスなどが健康に働くための体内時計が関係しています。気持ちや体のしんどさ、起きられない、イライラするなどの問題は、体内時計の乱れによる睡眠への影響の可能性が考えられます。

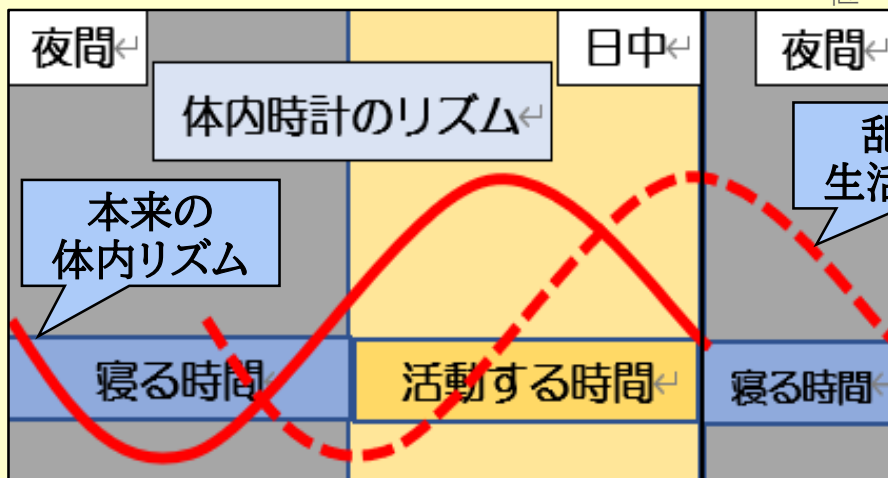
経済協力開発機構（OECD）の睡眠調査(33か国対象)によると、日本は最も睡眠時間が短いことが報告されています。短くなる理由として、30代以上は仕事や育児等が多いですが、20代以下はスマートフォン(SNSや動画等)やゲームが多くなっています。

睡眠不足が脳の乱れを引き起こすおそれ！

経済協力開発機構(OECD)による  
調査対象33か国の睡眠時間調査  
(2021)



日本(7時間42分)は  
調査33か国の中で  
最も短い！



寝るのが遅くなると体内時計がズれて、「朝起きられない」「午後に調子が上がる」等の悪影響が！



そもそも…

小学生は毎日**9～12時間**、中学生は毎日**8～10時間**程度の睡眠時間が必要といわれています。(睡眠の「質」を確保するため、寝る前のスマートフォンやゲームは厳禁。)

厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド」(2023)参照

厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド」(2023)  
堺市「「みんなく」のすすめ」リーフレット 参照

朝起き  
られない

機嫌が  
悪い

気分が  
だるい

めまい  
がする

授業中  
居眠り

それは気持ちの問題ではなく、脳の疲労によって引き起こされている「**小児慢性疲労症候群**」かもしれません。



さらに

疲れが取れない、自律神経が乱れる、  
免疫機能が低下する、など。

三池輝久「子どもの夜ふかし 脳への脅威」(2014)参照

**脳の疲労が引き起こす問題とは!?**

### ①学力面への問題

- ・記憶力や判断力、集中力、学習意欲などの低下

### ②身体面への問題

- ・起きられない、頭痛、腹痛、肌荒れ、食欲不振、免疫力が下がり病気にかかりやすい

### ③情緒面(こころ)への問題

- ・無気力、無関心、自己肯定感が低い、自己中心的、攻撃的、他罰的

三池輝久 監修「みんなく」ハンドブック(2017)参照

**これを防ぐには、質の良い睡眠が重要です**

☆必要とされる量(時間)の睡眠をしっかりと、特に眠りはじめの90分をぐっすり眠る環境を作る。

☆毎朝同じ時間に起き、太陽の光を浴び、朝ご飯を必ず食べる。

日中はよく動き、毎晩同じ時間に寝る。

# 睡眠が果たす役割と生活する上で大切なポイント

脳の老廃物を取る

記憶を整理し定着させる

睡眠が果たす役割

しっかり寝ると、脳と体には良いことだらけ！

脳と体を休ませる

ホルモンバランスを整える

免疫力を上げる



厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド」(2023)

国立長寿医療研究センター「睡眠と健康の関係について」(web)等を参照

よい睡眠のために、生活する上で大切なポイント

- 1、朝日をしっかりと浴びるとリズムが整うよ。
- 2、毎日必ず朝食を取って、心と体を目覚めさせよう。
- 3、昼間に適度に運動すると、寝つきが良くなるよ。
- 4、リラックスする空間や話し相手を作ろう。
- 5、食事のタイミングは出来るだけ毎日同じにするとリズムが整うよ。
- 6、お風呂の温度が熱すぎると、体が目覚めてしまうから気をつけよう。
- 7、寝る前に携帯電話やテレビを見ると、寝つきが悪くなったり眠りが浅くなるよ。
- 8、寝る直前の食事は良い眠りを邪魔するよ。

厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド」(2023)

三池輝久 監修「みんなく」ハンドブック(2017) 参照



もっと詳しく知りたい人は、右の二次元コードからご確認ください。(随時更新)  
参考文献についてもこちらから。

