

ほけんがより



令和7年11月
呉市立本通小学校
保健室

睡眠には、心身の休養と脳と身体を成長させる役割があります。

睡眠時間が不足すると、肥満のリスクが高くなったり、学業成績が下がったり、イライラしやすくなるなどの報告があります。良い睡眠を確保するためにも、以下の6つのことを心がけましょう。

①十分な睡眠時間を確保しよう！

小学生は9～12時間を推奨。

早起き習慣を保ったうえで、逆算して夜寝る時間を決めてみよう。



②太陽の光を浴びよう！



毎日60分程度は体を動かそう。



③朝ごはんを食べよう！

朝ごはんを食べないと体内時計が遅寝遅起き化するため、寝つきが悪くなり睡眠不足になりやすいという報告があるよ。



④カフェインの量に注意！

子供は、一日当たり1～3mg/kg。たくさん取るとめまい、興奮、イライラなどを起こしやすいと言われているよ。



⑤デジタル機器の使用は控えよう！

ブルーライトは、睡眠をうながす「メラトニン」というホルモンの分泌を抑えてしまうため、寝る1時間前にはリラックスした環境を作ろう。



⑥少しぬるめのお湯につかろう

寝る1～2時間前に入浴することで手足の血流が増加して深部体温が低下することで入眠しやすくなるよ。



引用：厚生労働省

11月9日（日）の夜から「元気っこ週間」が始まります。

前は、早起きはほとんどの人ができていましたが、早寝がなかなか難しかったようです。

しっかり睡眠をとることで疲れがとれて、すっきりと起きられるようになります。自分のできるところから生活習慣を見直してみましょう。

