

よい睡眠をとるためには…？

よい睡眠をとると、朝すっきりと目覚め、1日元気に活動できます。よい睡眠をとるためのポイント『睡眠の3要素』を紹介します。睡眠チャレンジ週間の目標を立てる参考にしてください。

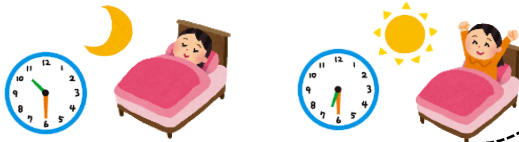
要素 ① 「リズム」 毎日の積み重ねが大切！



毎日同じ時刻に起床・就寝しよう！

起床・就寝時刻がバラバラだと、体内時計が乱れます。月曜日に眠気やだささを感じるのは、土日に夜更かしや朝寝坊をしたからかもしれません。

朝日を浴びることで体内時計がリセットされます。睡眠不足を感じたら、起床時刻は変えずに早く寝て睡眠時間を確保しましょう。

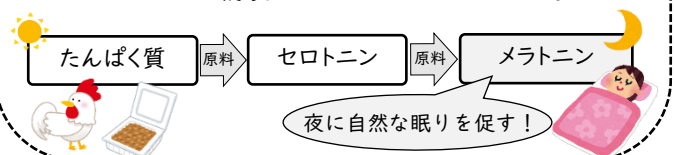


朝ごはんを食べよう！



朝食には、朝日を浴びるのと同じように、体内時計をリセットするはたらきがあります。

朝食でたんぱく質(卵や納豆など)を摂取すると昼は精神を安定させるセロトニンに変化し、夜になると睡眠を促すメラトニンに変化します。栄養バランスのよい朝食をとれるとよいですね。



要素 ② 「質」 夜の過ごし方を意識して！



「光」をコントロールしよう！

○部屋の照明の光

暖色系の照明を使うなど部屋を暗めにする事で、リラックスして眠りやすくなります。

○デジタル機器の光

デジタル機器の画面の光には、ブルーライトという、メラトニンの分泌を妨げる光が含まれています。寝付きが悪くなるため、寝る1時間前にはデジタル機器の使用をやめられるとよいですね。



「時間」をコントロールしよう！

○夕食の時間

食後3時間は胃が活動します。塾などで夕食が遅くなる場合は、先に少し食べるなど、その後の食事を軽くする工夫をしましょう。

○入浴の時間

よい眠りのためには体温の低下が必要です。寝る2時間ほど前に入浴すると、就寝時にほどよく体温が下がるため寝つきがよくなります。



要素 ③ 「量」 スケジュールを考えよう！



夕方に仮眠をとるのをやめよう！

夕方に仮眠をとると就寝時刻が遅くなり、睡眠不足により翌日の夕方まで眠くなる、という悪循環になります。午前中や夕方に眠気を感じたら、睡眠不足のサインです。仮眠をとるのではなく夜早く寝るようにしましょう。

午後3時までの時間帯にとる20分以内の短い昼寝は、夜の睡眠に影響しにくいためおすすめです。

昼放課の仮眠で午後の集中力UP！



就寝時刻を決めよう！

中学生は8~10時間の睡眠が必要といわれています。起床時刻から計算して、就寝時刻を決めましょう。また、その時刻に就寝するためのスケジュールも考えましょう。

十分な睡眠は、免疫力を高める、記憶を整理し定着させる、けがが治りやすくなる、肌がきれいになる、ストレスがやわらぐなど、体と心によい影響を与えてくれます。

