

低学年：はやくねるといいことがいっぱい
高学年：「おやすみモード」でいい睡眠

大津市養護教諭研究会では、睡眠学習に関する紙芝居を教材として作製されました。各校それぞれ指導の際に活用されています。

低学年用に作製された「はやくねるといいことがいっぱい」

高学年用に作製された「『おやすみモード』でいい睡眠」を紹介します。

はやね・はやおき！
 はやくねると、
 いいことがいっぱい！



みなさん、ふだんの生活でこんなことはありませんか？

「明日はお休みだからゆっくり寝ていられるし、今日はいつもより遅くなってもいいや～」

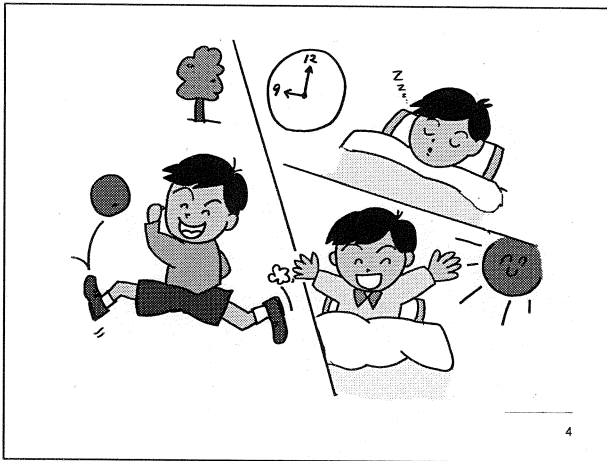
あれあれ、おうちの人「早く寝なさい！！」って言うているのに、おやつを食べながらテレビを見たりゲームをしたり、マンガを読んだりして、時計は夜中の11時を回っています。



次の日は、何度起されてもなかなか起きられないし、起きてからも、いつまでたってもすっきりしません。

朝ごはんも食べたくないし、やる気が出なくてダラダラしています。

反対に、こんなことはありませんか？

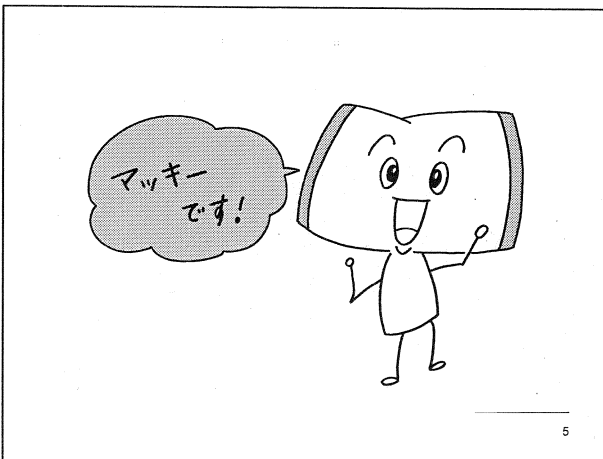


昼間、体を動かして外でたくさん遊びました。夜は8時過ぎから眠くなって、9時にはすっかり夢の中・・・。

次の日の朝は、パッと目が覚めて気分がさわやかです。朝ごはんもしっかり食べて、元気に体を動かせます。勉強もはかどりました。

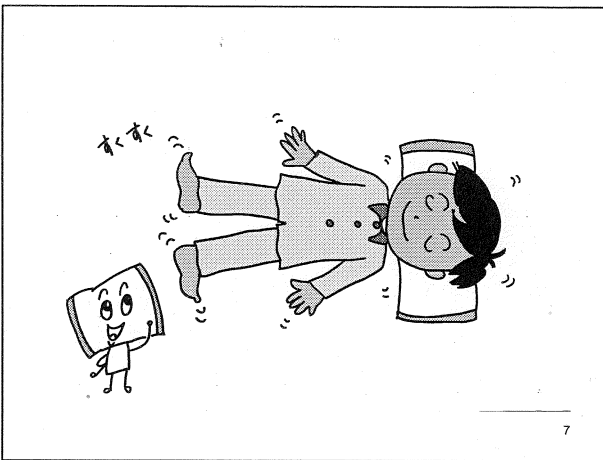
遅い時刻に寝たときと、早い時刻に寝たときで、何が違うのでしょうか？

「その秘密は、ぼくに任せて！！」



あ、枕のマッキーくんです。じゃあ、マッキーくんに寝ている間の体の秘密について教えてもらいましょう。

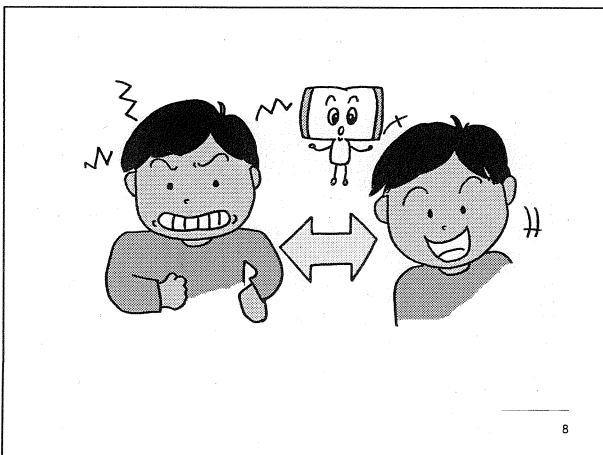
「は～い、マッキーで～す！みんなが寝ている間のヒミツについて教えちゃいますね。いいですか、しっかり聞いてね♡」



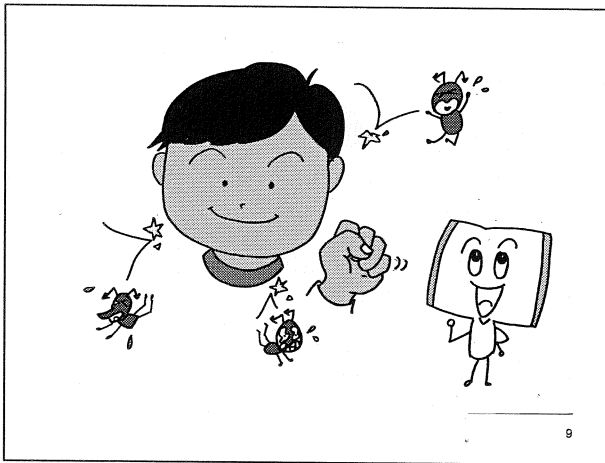
成長ホルモンは、みんなの体を大きくしてくれます。それだけじゃなくて、疲れているところを治す働きもあります。

成長ホルモンは、寝ている間しか出てこないホルモンで、夜中の12時くらいまでにたくさん出ます。さっき、眠ってから2時間してから出てくる、って言いましたよね。だから、夜9時くらいに寝ると、体中にたくさん成長ホルモンを出すことができます。

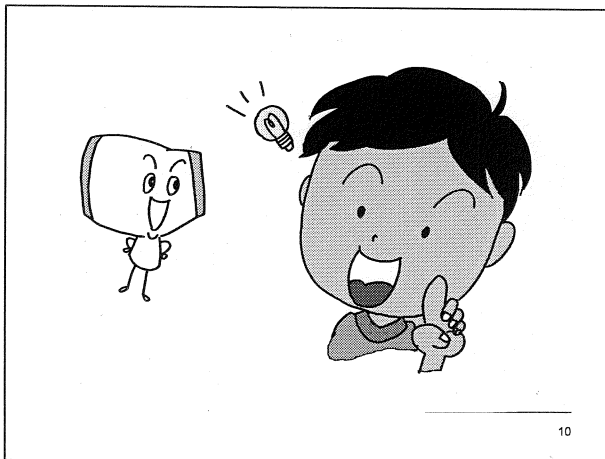
* (何時くらいに寝ると成長ホルモンがたくさん出るか、ちょっと考えさせてもよい)



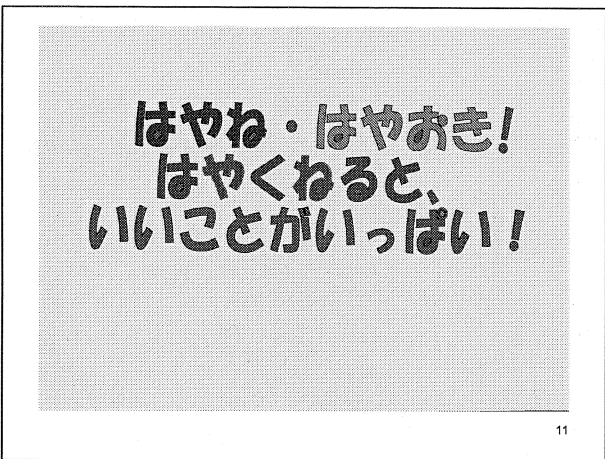
2つめに、寝不足だとイライラして怒りっぽくなります。しっかり眠って、昼間元気に体を動かすと、気持ちが落ち着きます。



3つめ、しっかり眠ることで、病気に負けない体になります。夜遅くまで起きていると、病気に負けないようにしてくれる働きが弱まってしまいます。



その他にも、早寝早起きをしていると、記憶力がよくなったり、集中力が高まったりして勉強ができるようになる、というデータもありますよ。



みなさんは、これからどんどん体も心も大きく伸びていく時期です。寝不足にならないよう、早寝早起きでしっかり眠りましょう。寝ることは食べることと同じくらい、体にとって大切なことなんですよ。

<まとめの例>

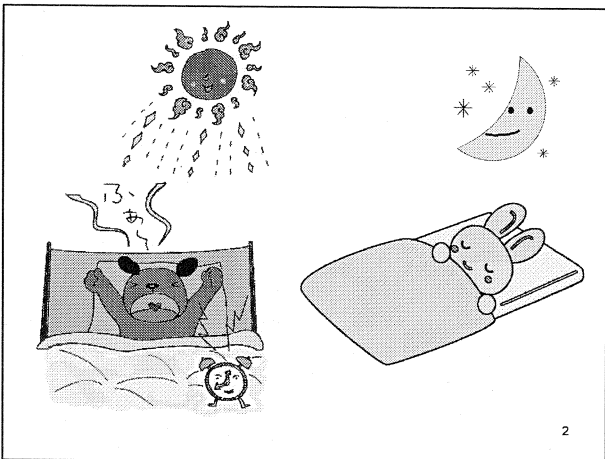
- ・かぜやインフルエンザがはやっています。しっかり眠ることで予防していきましょう。
- ・運動会の練習が始まりました。集中力を高めることで、けがを防ぐことができます。早寝早起きでしっかり眠り、集中力を高めていきましょう。e t c

「おやすみモード」で

すいみん

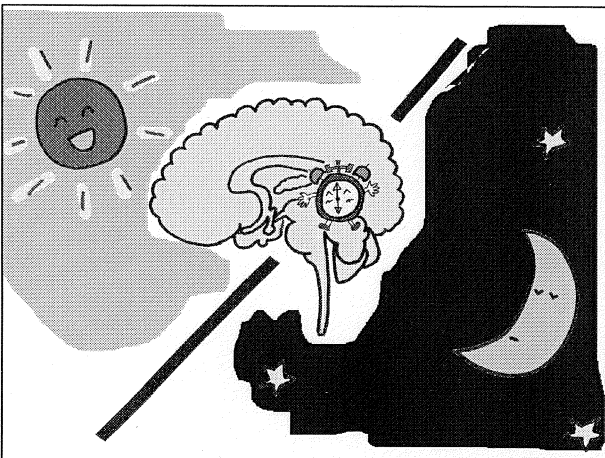
いい睡眠

1

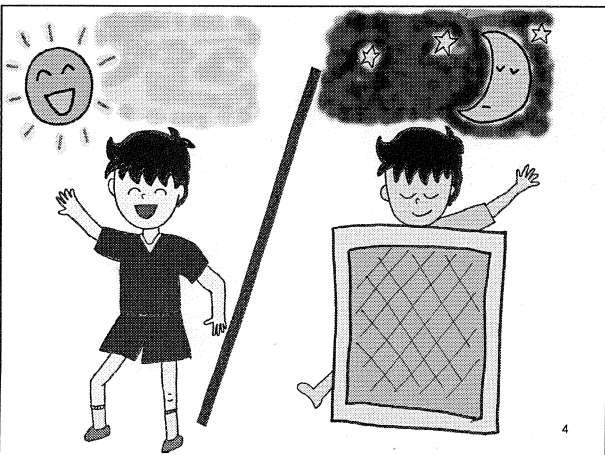


2

私たちはたいい、朝になったら目が覚めて、夜になったら眠たくなります。それはなぜだか知っていますか？それは、私たちの脳に時計がセットされているからなのです。



この時計は「体内時計」と呼ばれていて、私たちが生まれてきたときから脳にセットされています。ただし、生まれてすぐの体内時計は正しく働かず、発達するとともにうまく働くようになっていきます。ですから、赤ちゃんの時には夜に寝る習慣をつけることが脳の発達のためにとっても大切です。



4

この体内時計は、朝になると脳や体を「活動モード」に切り替えるスイッチを入れ、勉強や運動、遊び、友だちとの楽しい時間を過ごせるようにします。活動モードに上手に切り替えられたとき、集中力ややる気、そして根気なども出てきます。

やがて、一日の終わりが近づき、だんだん日が暮れてくると体は「おやすみモード」に切り替わります。そして、一日の疲れをとり、また明日、活動するための力をたくわえるため、眠りに入ります。眠っている間、体の中では成長ホルモンがたくさん出てきて、体を大きくしたり、体の傷ついたところを治したりしています。また、一日に経験したことを記憶として整理する時間でもあります。

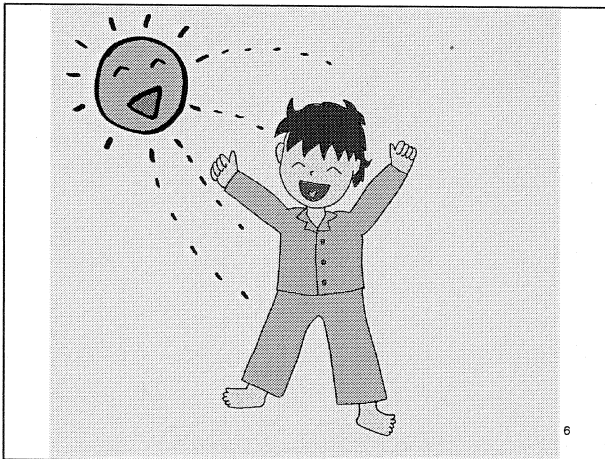
このように活動モードとおやすみモードの切り替えに体内時計は大きな役割を果たしています。特にぐっすり眠るためには、朝、パチッと活動モードにスイッチを入れることが大切です。

活動モード 切りかえの ポイント

朝日のシャワーをあびる
朝食を食べる
決まった時刻に起きる

5

活動モードのスイッチを入れるためには、3つのポイントがあります。



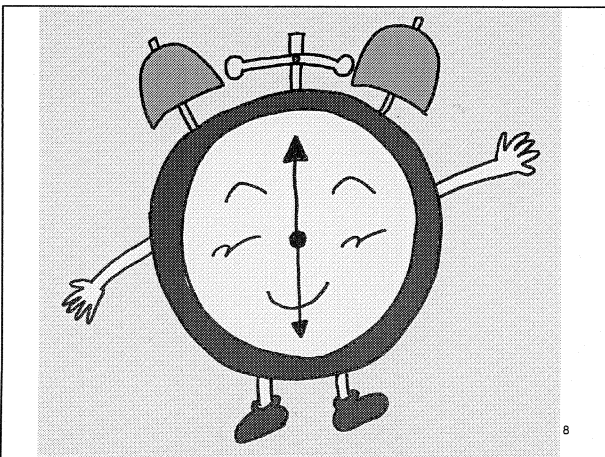
6

まず、一つ目のポイントは朝、光のシャワーを浴びることです。一番いいのが太陽の光です。朝日の光のシャワーが目から入ると、脳に刺激が伝わり、メラトニンが消えてなくなります。メラトニンとは、気持ちを落ち着かせ、眠気を起こすための体の中で作られるホルモンです。このメラトニンは、朝起きて、15～16時間後に分泌されるようにタイマーがセットされるので、夜にまた増えてきます。



7

二つ目のポイントは、朝ごはんを食べることです。特に、ごはんやパンなどの糖質を食べると血液の中のブドウ糖の量が多くなります。このブドウ糖は脳の栄養でもあるので、活動モードにスイッチを入れるためには欠かせません。



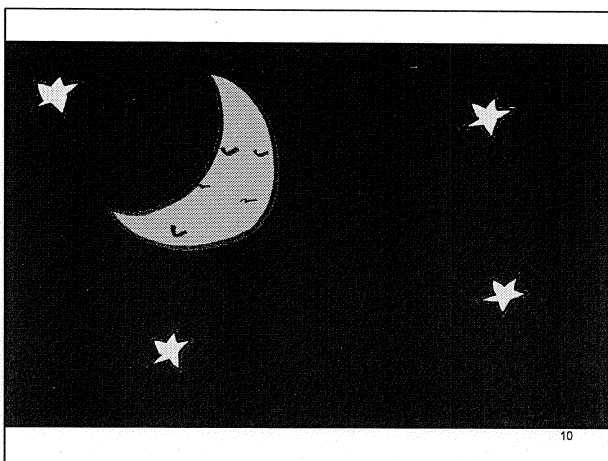
8

三つ目のポイントは、決まった時刻に起きることです。決まった時刻に起きることで習慣となり、活動モードにスイッチが入りやすくなります。

おやすみモード 切りかえの ポイント

暗さ（光の刺激をあびない）
昼間の十分な活動
リラックス

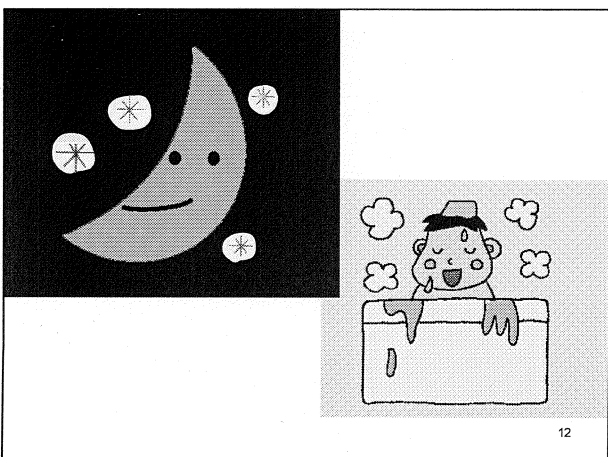
では、次におやすみモードにスイッチを入れるためのポイントです。



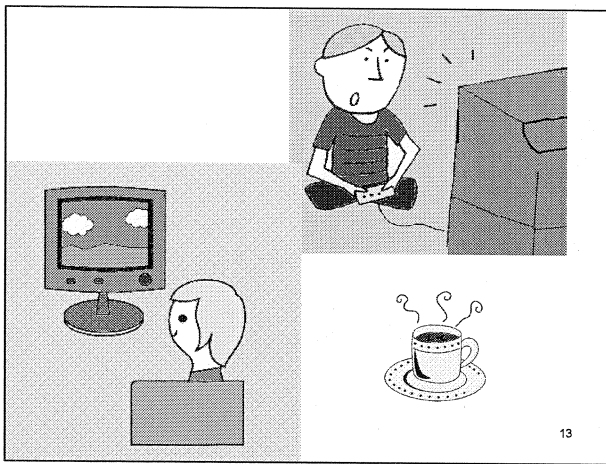
一つ目は、暗さです。朝の光でメラトニンが消えてなくなるという話をしましたが、メラトニンは暗くなると分泌しやすくなります。朝起きた時に、15～16時間後にメラトニンが分泌されるようにタイマーセットされたという話をしましたが、ちょうど夜を迎える時間ですね。こうして体の方は眠る準備が始まります。それなのに、いつまでも明るいところにいたり、ゲームなどで光の刺激が目から飛び込んでくると、メラトニンの分泌が少なくなり、眠気がやってこなくなります。ですから、眠るためには暗さが必要です。



二つめは、昼間にしっかり活動しておくことです。昼間にしっかりと活動しておくことで、脳や体が心地よく疲れ、夜にメラトニンがたくさん分泌されるようになります。

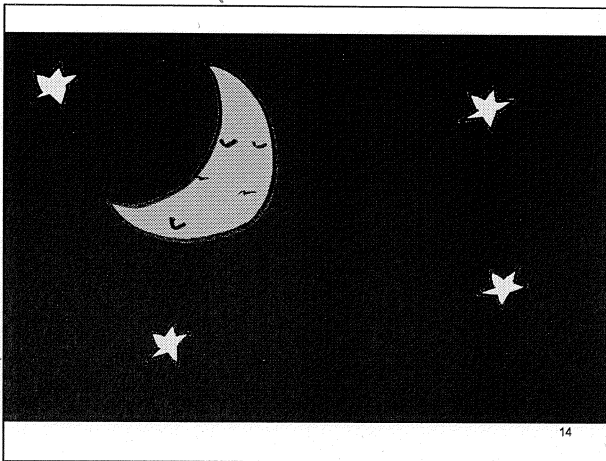


三つ目のポイントは、心と体をリラックスさせることです。



13

夜遅い時間の食事や宿題、熱いお湯のお風呂に入ることは、脳を活動させたり、体を緊張した状態にさせたりします。また、コーヒーや紅茶、緑茶の中の成分でカフェインというものがありますが、カフェインは脳を興奮させる働きがあるので、眠る前には飲まない方がいいでしょう。それよりも、歯を磨いたり、身支度をととのえたりすることを習慣にして、これをしたら眠るという習慣をつけておくこともおやすみモードに切り替えるスイッチとなるでしょう。そして、心もからだもゆったりとさせるとだんだん眠たくなってきます。



14

夜にいい睡眠をとるためには、おやすみモードにスイッチをいれることが大切です。みなさんは活動モードとおやすみモードの切りかえがスムーズにできていますか？寝起きが悪い人、夜なかなか眠れない人もいるかもしれません。それは、とてもつらいですね。もし、上手に切り替えができていないなら、まず、決まった時刻に早起きしてみましょ。活動モードにパチッとスイッチを入れると、おやすみモードのスイッチも入りやすくなりますよ。



【大津市立青山小学校3年生への保健指導】