

なぜ、早寝早起きって大事なの？

そうだったのか！脳の科学



近年の研究では、規則正しい生活リズムが子どもの心や体の成長に大きな影響を与えることが明らかになっていますが、今の子どもたちの睡眠の現状は、時間も質も十分とは言えません。

しかし、そもそもなぜ早寝早起きって大事なのでしょう。生活習慣に関する〇×クイズに取り組みながら考えてみましょう。



Q1

平日に睡眠が足りなくても、週末にたくさん眠れば、健康上問題はない。

 (•)


Q2

睡眠は、睡眠時間の長さも重要だが、寝る時刻も重要である。

 (•)

Q3

寝る前にスマートフォンを見たり、ゲームをすると眠れなくなる。


 (•)


Q4

試験前日は、なるべく遅くまで眠らないで勉強した方がよい。

 (•)

Q5

夕方、眠くなったら仮眠をとった方がよい。

 (•)


【クイズの解答】

① - × ② - ○ ③ - ○ ④ - × ⑤ - ×

A1 休日に朝寝坊すると体内時計のリズムがずれて、時差ぼけのような状態になります。



睡眠・覚醒リズムが乱れ、日中の眠気がとても強くなる



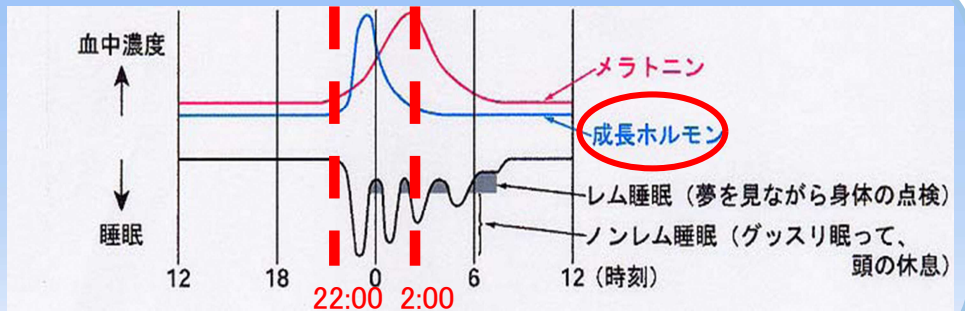
眠りにつくまでの時間が遅くなる



月曜日の朝から眠気が強くなる
(水曜日くらいまで続くことも)

A2 夜 10 時には就寝していること重要です。

睡眠中、夜10時くらいから、脳の中で体を発達させるホルモンが活発に分泌されます。



A3 夜の光は体のリズムを遅くする
(寝つきや睡眠を妨げる!)



1. 脳が興奮し、目を覚ます
2. 睡眠ホルモンが出にくい



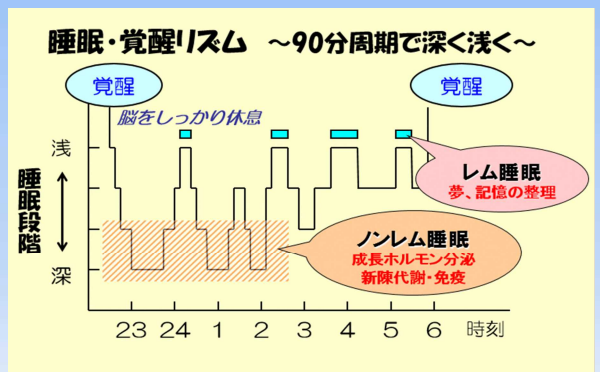
睡眠を促すホルモン（メラトニン）は、脳が夜と感じると出る
⇒ 眠る前は、脳と体をリラックス!

寝る1時間前は、スマホやゲームの使用を控えましょう。

A4 睡眠時間が短くなると、
昼間に勉強したことが記憶に残らない

睡眠には、レム睡眠とノンレム睡眠の2種類があり、寝ている間、交互に繰り返されます。

脳が記憶の整理や定着を行うのは、主に睡眠の後半に現れるレム睡眠中なので、「しっかり寝ないと昼間に学習したことが脳にしっかり定着しない」ということになります。



A5 夕方以降の仮眠は、夜間の睡眠に悪影響

夕方に仮眠をとると、体内時計のリズムが変わって就寝時間が遅くなるため、眠りが浅く、結果的に睡眠不足になります。

実は「眠る」にもエネルギーが必要で、それは「眠る」のと同じ時間だけ「起き続ける」ことで蓄えられます。夕方に仮眠をとるということは、この「起き続ける」ことを中断して、そこでエネルギーを使ってしまうことになります。

夕方以降は居眠り・仮眠をしないこと!

