

元気であるための あ・い・こ・と・ば

早寝・早起き・朝ごはん

市では「早寝・早起き・朝ごはん」を推進しています。生活習慣の乱れは学習意欲や体力、気力の低下の要因の一つです。子どもも大人も、生活習慣を見直してみませんか。

早起きから始めよう

私たちの体には、「体内時計」が備わっていて、25時間の周期で生活のリズムを刻んでいます。朝日を浴びると、体内時計がリセットされ、体内時計との1時間のズレが解消されます。朝起きたらカーテンを開けて、朝の光を浴びましょう。

眠りの準備は起床時から始まっています。眠りを誘うホルモンである「メラトニン」の分泌は、起床して約15時間ほどで始まると言われています。「早起き」して生活リズムを整えましょう。

早く起きることが、早く寝るためのポイントだじょー！



ぐっすり眠ろう

睡眠は、疲労や眠気の解消だけでなく、次の重要な働きがあります。

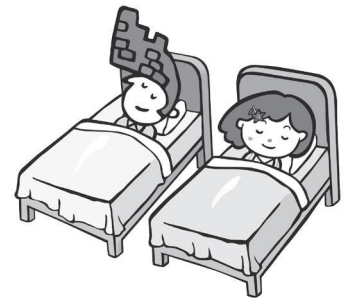
- ★記憶の定着
- ★ホルモンバランスや自律神経の調整
- ★免疫力の向上など

睡眠のサイクル

ノンレム睡眠（深い眠り）・レム睡眠（浅い眠り）の2種類が90分のサイクルで交互に繰り返されています。

- ◇ノンレム睡眠…脳を休息させ、ホルモンを分泌し、身体を修復したり、免疫力を高めるなど生体機能を整える効果があります。
- ◇レム睡眠 ……その日起こったことや学習したことを繰り返し再生して、記憶の整理や定着を行います。

※レム睡眠は、ノンレム睡眠をしっかり取った後に現れるため、睡眠時間が短くなると、レム睡眠が少なくなり、学習したことなどが定着しにくくなります。



ぐっすり眠るためのポイント

- ◇適度な運動習慣を付けましょう。
- ◇光、温度、音に配慮し、睡眠環境を整えましょう。
- ◇入浴は、就寝2～3時間前に済ませましょう。
- ◇就寝前は、コーヒーや緑茶などのカフェインを含む飲食物は控えましょう。
- ◇就寝前は、パソコン、タブレット端末、スマートフォンなどの画面を長時間見ることを控えましょう。