

生活習慣の観点からの提言

ぐっすり睡眠&すっきりお目覚め！ ～望ましい生活習慣の確立を目指して～



秋田県の児童生徒のみなさんは、全国平均と比べると早寝、早起きですが、「朝、すっきり目が覚めた」という人は、ほとんどの学年で40%以下です。すっきり目覚めることができない原因はいろいろありますが、生活習慣にポイントを絞って、提案します。

1 就寝時刻を一定にして、就寝前は心身ともにリラックスしよう！

- ・なるべく就寝時刻の1時間半から2時間くらい前には飲食を済ませましょう。夜食を摂るなど、就寝前に胃を働かせると、寝付きが悪くなる原因になります。
- ・就寝時間の30分から1時間前の携帯電話・スマホ、パソコンの使用はなるべく控えましょう。就寝前に強い光を浴びると、飲食と同じく寝付きが悪くなる原因になります。
- ・睡眠時間は個人差があるので一概に示すことはできませんが、睡眠調整をするホルモンが分泌され始める時間は午後9時から午後11時といわれています。この時間を目安に決まった時間に就寝するようにしましょう。

2 朝は起床時刻を一定にして、朝食をしっかり食べよう！

- ・起床後、脳が活発に活動するまでに2時間から3時間かかるといわれています。学校の1時間目が始まる時間から逆算して、起床時刻は午前6時から午前6時30分を目安に、毎日決まった時間に起床するようにしましょう。また起きたら部屋を明るくする、うがい・洗顔をする、新聞を読むなど身体に朝が来たことを意識させるのも良い方法です。
- ・日中活発に活動することは、ぐっすり睡眠することにつながります。そのためには、活動源になる朝食をしっかり食べることが大切です。食べる習慣がまだ身に付いていない人は、何か食べるところから始めましょう。

3 適度な運動をしよう！

- ・登下校を徒歩または自転車にすることは、運動をするという点でも大切なことですが、時間の見直しをもって行動するという点でも有効です。
- ・習慣的に運動することは、体力の向上だけでなく、食欲や睡眠の促進につながります。また太陽の下での外遊びにも同様の効果が期待されます。無理のない範囲で運動に親しみましょう。



ぐっすり睡眠&すっきりお目覚めで、楽しい1日を過ごそう！

(参考) 生活習慣と体のリズム(日本医師会、日本学校保健会監修)
早寝早起き朝ごはんで輝く君の未来～睡眠リズムを整えよう！～(文部科学省)
早寝早起き朝ごはんで輝く君の未来～睡眠リズムを整えよう！～指導者用資料(文部科学省)