



える・える 新聞



平成30年度
2月25日(月)
発行No. 第53号

発行所 (株) エルステップス
広報宣伝部

みんなの笑顔がだいすきです！

第3弾！ 「睡眠」



第3弾では「睡眠」についてお伝えします。前回までの「入浴」と「ストレッチ」の記事を合わせてお読み頂くと「睡眠」の質がさらに上がり、より皆さんの癒しとなる記事になっております。前回までの記事は、エルステップスのホームページ上でご覧になれますので、ご参考ください。エルステップスのホームページはこちらから [エルステップス](#) [検索](#)



皆さん「寝る子は育つ」という言葉を耳にしたことはありませんか？実は、科学的にも寝ることは人の発育に欠かせないものだということが証明されています。

睡眠時間は子どもの

『成長時間』



睡眠時「成長ホルモン」というホルモンが分泌されます。成長ホルモンは、骨や筋肉の成長を促す効果や、筋肉やその他の臓器で行われている代謝を良くする働きがあります。この成長ホルモンは、多少時間差はありますが、夜10時から深夜2時の間に多く分泌されます。また、入眠後1・5～3時間の間に多く分泌されることがわかっています。このことから、**夜10時まで「寝る」ということは、子ども達の身体の発育に良いということ**が言えます。

そして、私達大人にとっても夜10時までに寝るといことは大切です。代謝が良くなることは、身体や脳の疲労回復にも繋がります。

睡眠は子ども達の成長、脳や身体の疲労回復にとっても貴重な時間になります。子ども達のこれからの成長や、保護者の皆さんの体調管理の為に、夜10時まで「寝る」ことをおすすめします。

保護者の皆さんも、子ども達を寝かした後は、なるべく早く就寝できるようにしたいですね。



生活リズムを整える

『睡眠の質』



ここでは、睡眠の質を上げる方法をいくつかご紹介しますので、取り入れやすいことからお気軽に始めてみてください！

【食事は就寝する

2～3時間前までに



就寝する直前に食事をすると、消化吸収の為、身体の回復よりも消化の働きを優先してしまいます。食事と就寝までにあまり時間がない時は、うどんやおかゆなど消化の良い食べ物を選びましょう。温かい飲み物を飲むと、身体の内側から体温が上がっていき、体温が下がり始める時に自然な眠気がおきるので、就寝前のリズムを作るのにおすすめです。

【入浴とストレッチ】



ぬるめのお湯につかり、身体をじっくり温めた後は、ゆっくりストレッチをしてみましよう。寝る前のストレッチは、心身の緊張をほぐし、寝つきが良くなる効果があります。1学期、2学期の新聞の記事に「入浴」と「ストレッチ」のことが詳しく記載されていますので、エルステップスのホームページからご参考ください。

【就寝前の光に注意】



テレビやスマホの光は、脳を覚醒させやすく寝つきが悪くなってしまいます。就寝前にはテレビやスマホは控えるようにし、なるべく部屋を暗くして寝ることを心掛けましょう。

朝の目覚めを良くする

3箇条！



これまでは睡眠の大切さや睡眠の質についてお伝えしましたが、ここでは朝の目覚めを良くする方法をご紹介します。

其の1 「環境整理」

まずは、寝る環境を整えましょう。寝つきやすい状態にする為に、雨戸やカーテンを閉め部屋をなるべく暗くします。そうすることで身体の中で睡眠のリズムができ、眠りやすくなります。そして、寝ている間はなるべく静かな環境が深い眠りに繋がります。身体の疲労回復にもなるので、寝る前にテレビやラジオを消してから寝るように心掛けると、目覚めもスッキリするでしょう。

其の2 「太陽の光で目覚める」



太陽の光を浴びると、体内時計がリセットされ、身体を目覚めさせてくれます。子ども達を起こす前にカーテンを開け、太陽の光を浴びさせることにより、自然と一人で起きてくれるかもしれません。

其の3 「布団の中でぐっぐくと伸びる」



起きたけどベッドから出たくない・・・そんなときは身体を伸ばしてみましよう。両手を上げ、背伸びをするように全身を伸ばすことで血流が良くなり、朝起きやすくなります。朝の目覚めを良くすることは、気持ちよく1日を始められ、その日のモチベーションアップにも繋がるかもしれません。ぜひお子様と一緒にお試しください。



効率的に仮眠をとると、眠気の解消だけでなく集中力アップにも繋がります。お昼に眠気がきたときやお仕事のお昼休みの合間に仮眠をとると、眠気が解消されやすくなり、夜に、その後の作業効率も向上します。

仮眠のポイント①頭や首を固定する②息が苦しくない姿勢

③手足がリラックスできるの3つです。時間は30分以内を目安にし、保護者の皆さんは、寝る前にカフェインを摂取するとさらに目覚めが良くなります。お昼に効率的に仮眠をとると、午後からのパフォーマンス向上を目指しましょう。

【参考文献】

- ・日本睡眠科学研究所
- ・睡眠健康大学
- ・文部科学省：早寝早起き朝ごはん全国協議会
- ・生体リズムと健康
- ・<https://seikatsu-hyakka.com>
- ・眠りのための12ポイント
- ・POWER PRODUCTION MAGAZINE