


# 「睡眠」

 おうちのひとといっしょによんでね。

なんとなくやる気がでない、朝すっきり目が覚めない、疲れているのに眠れない……ということはありますか？国の緊急事態宣言が解除されて一か月が過ぎました。7月になりこれまでとは違う心理状態になる方が多くみられるようです。（例年でいうと5月に似ているかも知れません。）いろいろな要因があり、対処法も人それぞれですが、心理状態の改善に効果があることのひとつに「生活リズムを整えること」があります。生活リズムが乱れると睡眠に影響し、体も脳も休めなくなってしまいます。毎日学校でがんばっている子どもたちは体が疲れている上に脳＝心にまで疲れがたまっているかもしれません。

ご家庭で、休業中に崩れた生活リズムが戻らないだけでなく、日が長くなってなんとなく夕食が遅めになっている、少し遅い時間までテレビやゲーム、スマホの画面をみている、ということはありませんか？夜8時以降の過ごし方は睡眠に大きく影響します。睡眠には子どもの体の成長と心の安定に欠かせない「骨や筋肉の成長を促進する」「記憶を処理して定着させる」「感情を整える」などの大切な役割があります。しっかりと眠ることで、体が成長し、効果的な学習ができ、気持ちが落ち着くのです。とはいえ忙しい毎日。睡眠のために会話が「早くしなさい」「早く寝なさい」ばかりになっては困ります。ぜひご家族みなさんで睡眠の重要性を共有して、ひとりひとりの生活を工夫してみてください。

## よい睡眠のために

### ① 朝の光を浴びる。

人の睡眠には「メラトニン」という物質が影響していることがわかっています。睡眠ホルモン「メラトニン」は朝起きたときに太陽の光を浴びると分泌が止まります。そして起床後14時間たつと分泌がはじまります。

### ② 毎日同じ時間に寝る・起きる。

起床後14～16時間後にメラトニンが分泌されて眠くなるチャンスを利用して、就寝時間を決めておきます。また寝るまでにすること（1時間ぐらい）を決めて毎日繰り返すと習慣化します。休みの日もできるだけ同じように過ごしましょう。

### ③ 朝ごはんを食べる。

メラトニンは、体内でトリプトファンというアミノ酸からつくられます。朝ごはんをタンパク質を摂取することは、夜眠るためにも重要です。



### ④ 夜8時を過ぎたら。

明るいままだとメラトニンの分泌が遅れます。夜8時になったら照明を少しだけ暗くして、テレビやゲーム、タブレットなどの画面はみないようにしましょう。



### ⑤ 寝る前に体を温める。

寝ている時の体温は起きて活動している時よりも少し下がっています。（赤ちゃんは眠くなると手をポカポカにして体温を放出させています。）寝る前に体を温めると自然に体温が下がり、ぐっすり眠ることができます。

5つのうち、できそうなことはいくつありますか？小学生のうちに身についた生活習慣は、一生の財産になります。でもやっぱり難しいな、と思ったら「そうだんルーム」に来てくださいね。どうしたらよいか一緒に考えましょう。

高洲北小学校「そうだんルーム」では、保護者の方のご相談も受け付けております。お子様のことで何かございましたら、小さなことでもどうぞお話にいらしてください。その際は担任の先生に希望日をお伝えいただくか、直接そうだんルームにお電話くださっても大丈夫です。（カウンセラーが相談中、校内巡回などですぐに応答できないこともございますので、電話番号がわかる状態でお電話をいただけると助かります。こちらから折り返しご連絡を差し上げます。）学校へお越しの際は、お気軽にお立ち寄りください。ご来室をお待ちしております。

開室時間：水曜日をのぞく平日 9:30～17:00

電話：080-6594-9384（そうだんルーム）

047-381-8303（学校代表）

※上記以外の時間を希望される場合はご相談ください。

