

よい睡眠をとるには

佐倉市立弥富小学校 六年 土屋 舞華

みなさんは日本人の睡眠時間が年々減少

傾向にあることを知っていますか。忙しい毎

日を過ごす中で削れるのは睡眠時間です。睡

眠の大切さを軽視しすぎていっているのではな

いでしょうか。睡眠不足によるストレスの増加は

うつ病などの精神疾患を発症するリスクも増

やします。では睡眠の効果はどのようなも

のがあるのでしょうか。

・脳と体の疲れを取る

・病気の予防

・記憶の定着、学習効果の効率化

などがあります。国立精神センターの先生に

よると寝る時間をけずって勉強しても成績は

あからなし。睡眠時間が短いとやる気はな

くなくなったり楽しい気分が減ったりするとのこ

とでした。

ではより良い睡眠をとるためにはどうし

たら良いのでしょうか。

それは体内時計の調整が大切です。体内
 時計の調整には自律神経と体温がかわって
 きます。朝毎日同じ時間におきて太陽の光を
 あびることによって体内時計を調整していま
 ります。寝る前
 に画面を見る時間を減らさ
 りアルタイム型
 のスマートフォンには手を出さない、夜更し
 しな
 いためにやりた
 いことは朝やる
 などのこ
 とをできるた
 け守ることが
 大切です。他
 にも
 平日と土日の睡眠リズムを
 ずらしすぎない
 ことがあります。平日と土
 日の睡眠リズムをずらしすぎると体内時計が
 乱れ、生活リズムもくずれやすくなりま
 す。昼寝をしすぎると夜の深い睡眠が減りま
 す。このように良い睡眠をとるために寝る前
 の
 できることを少しでもやること
 が大切だと思
 います。生活リズムは一人一人ちが
 います。そのちがった生活リズムの中
 で自分に合った
 睡眠の量や寝る前にできることを考
 え、実行
 していくことが大切だと思
 います。