

自立活動だより



紀北支援学校自立活動部
令和3年7月発行

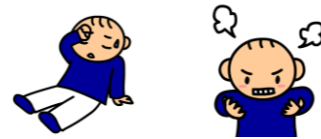
心の疲れは体から、体の不調は心からと言われます。今回の自立活動だよりは、心理的な安定と健康の保持に関する内容として、「睡眠」について書いてみたいと思います。

睡眠の大切さについて



大人と子どもの「眠り」の役割は大きく違います。大人にとって「眠り」は頭と体を休めるためですが、子どもにとっての「眠り」とは未熟な頭と体を発達させるために必要なものです。子どもの脳では、寝ている間に記憶された情報を整理するだけでなく、体を育てる「成長ホルモン」も分泌されます。しっかり寝ることは、しっかりと心身を作っていくこととなります。「寝る子は育つ」と言う言葉は昔からよく聞きますが、これは真実なのです。脳が成熟する思春期までの時期は、大人に比べて長時間の睡眠が必要です。子どもの頃からしっかり寝る習慣を身につけることが大切です。

質の良い睡眠ができていますか？



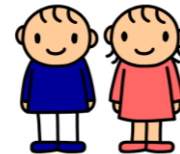
勉強にスポーツ、いろんなことを頑張りたいのに気持ちがついてこない。体がだるくて、しんどい。イライラするということがないでしょうか？ 質の良い睡眠は体と心の健康を作ります。

睡眠時間について



睡眠時間については、アメリカ国立睡眠財団が年齢別に適切な睡眠時間を公表しています。自分の睡眠時間と比べて、適切な睡眠時間はとれていますか？

☆6歳から13歳 (9～13時間)



小学校に入学後からは、お昼寝することはできないので、夜に必要な睡眠時間を確保することが必要になってきます!! 小学生の平均的な起床時間は6～7時とされているので、睡眠時間を9時間取るとすれば、遅くとも21～22時には布団に入っている必要があります。

☆14歳から17歳 (8～10時間)



中学生・高校生になると小学生に比べ活動量も増え、遅くまで起きていることも多いかと思います。起床時間を6～7時にした場合、22～23時には布団に入っている必要があります。

ぐっすり眠るためには？

ぐっすり眠るために、人間が本能的に持っている5つの感覚に分けて、快眠するためのポイントを紹介します!!

☆ポイント① (視覚) 朝は日光を浴び、夜は照明を暗くしよう!!



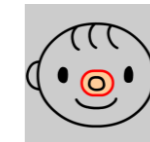
睡眠ホルモンのメラトニンは、朝に光を浴びてから14～16時間後に分泌が始まり、午前2時頃に最も増えると言われています。メラトニンは目からの刺激に左右されるので、夜は明るすぎない照明をおすすめします。また、タブレットやスマートフォンなどブルーライトを発する電子機器の利用は就寝前には避けた方が良いと思います。

☆ポイント② (聴覚) 穏やかな音を聴いてみよう!!



完全な無音状態よりも、自然に近い音が流れていた方が入眠しやすいことがわかっています。ヒーリングサウンドがおすすめです。自分の好きな音楽を聞いたり、ノリの良い曲を聞いたりするとテンションが上がってしまい、逆に覚醒させてしまうこともあるので注意が必要です。

☆ポイント③ (嗅覚) 鎮静作用のある香りを試してみよう!!



五感の中で最も快眠効果が出やすいのが嗅覚だと言われています。嗅覚は他の4つとは異なる伝達路を持っていて、脳内にある視床下部という場所に直接刺激を与えることができます。視床下部は睡眠に深く関係する自律神経やホルモンをコントロールしているので、ラベンダー等の香りを試してみてもいいかもしれません。

☆ポイント④ (味覚) 食事にも気をつけよう!!



夕食は寝る3時間前までに摂るのが理想的と言われています。肉類、魚類、豆類、乳製品に含まれる必須アミノ酸の「トリプトファン」と魚介類に多く含まれる非必須アミノ酸の「グリシン」は睡眠に欠かせない栄養素になっています。また、コーヒーやお茶にはリラックス効果もありますが、寝る4時間前から控えることをおすすめします。

☆ポイント⑤ (触覚) ゆったりとした入浴を心掛けよう!!



寝る1～2時間前までに、40℃前後のぬるめのお湯に10～30分程度浸かるのがベストな入浴です。眠れないときは軽くストレッチをするのも良いでしょう。

*睡眠については、障害特性であったり、服薬している薬の影響を受けたりしていることもあります。睡眠時間はあくまで参考にしていただければと思います。また快眠のポイントについても、できる範囲で意識していただくと良いかと思います。

引用・参考文献：保育のひきだし、質の良い睡眠とは？