

～早寝早起きは、なぜいいの？～

早寝早起きをすると、きちんとしたリズムの睡眠をとることができるので、ホルモンが活発に出ます。このホルモンは、体を成長させたり、調子を整えたりすることができます。テストが近づくと、勉強のために、睡眠不足になる人はいませんか？早寝早起きのリズムを崩さないために、計画的にコツコツと学習できるといいですね。

^{すいみん}【睡眠の働き】 いいこと、たくさん！



^{すいみん}【睡眠のリズム】 人の睡眠は、2種類あります！

ひとつ目は、「レム睡眠」



これは体を休めるための睡眠です。主に、呼吸などの循環中枢じゆんかんちゆうすうを活発にし、疲れを回復させます。また、学習したことや記憶したことを整理してくれます。

ふたつ目は、「ノンレム睡眠」



これは、脳を休めるための睡眠で、心を元気にしてくれます。また、ノンレム睡眠の時には「成長ホルモン」が多く出ています。特に、夜9時～夜中の2時の間は、たくさん出ます。体の成長のためにも早く寝ることは、とても大切です。

この「レム睡眠」と「ノンレム睡眠」を繰り返すことによって、私たちの体や脳は休むことができます。睡眠のリズムを崩したり、寝不足になったりすると、体や脳はしっかり休めず、体調を崩すことにもつながります。元気にすごすために、睡眠は大切です。これからも、早寝早起きを心がけていきましょう。

【ぐっすり眠るための工夫】

- 寝る前にスマートフォンやテレビを見ない。⇒ブルーライトは、眠気を誘うホルモンの放出を妨げます。
- 部屋を暗くして寝る。⇒暗くなると、睡眠ホルモンがたくさんでてきて、「眠れ」と体に命令をします。

早寝早起きと合わせてしてみましょう！