

# 睡眠のウン？ホント？



日本の学生は  
世界一睡眠時間が短い  
ってホント？



**ホント**  
日本人の平均睡眠時間は約7.4時間。8時間以上の国が多い中、日本は世界一短いことで有名。小学生から高校生の「夜ふかし」の時間も世界一長いのだとか…。

睡眠不足は 酔っぱらいと  
同じ状態ってホント？



**ホント**  
4時間睡眠を数日続けると、脳の機能は酔っぱらっている時と同じくらいまで下がるそう。授業に集中したり、スポーツでのケガを防ぐためにも、十分な睡眠を。

いびきをかいている時は  
ぐっすり眠っている  
ってホント？



**ウソ**  
マンガなどでよく「ぐおー」といびきをかいて眠っている表現がありますが、「呼吸がしづらから、いびきをかく」のです。ぐっすり眠れているとは言えません。

昼寝 をすると  
夜眠れなくなるってホント？



**ウソ**  
15時頃までの30分程度の昼寝なら大丈夫。眠気が解消して頭もスッキリ！ただし、夕方以降に1時間以上昼寝をすると、夜の眠りに悪影響が。基本は夜にぐっすり眠ること。

寝だめ は  
意味がないってホント？



**ホント**  
週末に平日よりも3時間以上多く寝ていたら、睡眠不足かも。長く眠るのではなく、早めに眠る生活リズムを維持して、睡眠の質を上げることが意識してみましよう。

睡眠不足だと  
太りやすくなる  
ってホント？



**ホント**  
寝不足の状態を2日間続けると、食欲を高めるホルモンの分泌が活発に。油っこい食べ物が欲しくなったり、食べ過ぎたりしがちなので、寝不足を解消する方法を考えましよう。

## 睡眠で大切な4つのポイント

ベストな睡眠時間を  
知ろう

**長** く眠ればオールOK！  
…というわけではありません。睡眠時間は「8時間」が目安ですが、個人差があります。「昼間に眠くならない」のが最適な睡眠時間です。

体内時計を  
意識しよう

**夜** ふかしも、朝遅くまで寝ているのも、体内時計を狂わせます。大切なのは、朝起きてすぐに太陽光を浴びること。体内時計がリセットされ、約14時間後に自然と眠くなります。

昼寝を  
取り入れよう

**昼** 間に眠くなるのは睡眠不足のサイン。短時間の昼寝は眠気を解消し、体や脳をリフレッシュさせます。集中できない時などは、思い切って昼寝してみるといいかも。

いつもと違う睡眠には  
要注意！

**い** びきはうまく呼吸できていないサインで、病気が隠れている可能性も。他にも、熟睡感がない、寝つけないなど、いつもと違う状態が続いていれば、早めに病院で相談ましよう。



現在、治療中の人もいるかと思いますが、「受診結果報告書」が提出されていない人がまだ多くいます。ぜひ、お早めに治療を済ませましよう。「受診結果報告書」は学級担任へご提出ください。また、「お知らせ」をなくしてしまった場合でも再度お渡しまします。担任へご連絡ください。