

# カウンセラー室だより



## 睡眠の働き ~脳を育てる、記憶の整理~

みなさん、お元気ですか。健康な生活を送るためには、睡眠、食事、運動などは大きな要素と言えます。今回は睡眠について考えたいと思います。

あなたは睡眠時間をどのくらいとっていますか。現代人の課題として、夜型生活で睡眠不足になっていることがあげられます。睡眠時間は高校生で少なくとも7時間必要といわれています。睡眠の役割として、以下のようなことがあげられます。健康維持のためにも、学力向上のためにも睡眠は大切です。

### ① 脳と体に休息

寝不足、夜更かしで、脳が疲労すると・・・

頭痛、腹痛、吐き気



### ② 脳を育てる

「寝不足の人は  
海馬が小さい」

○ 脳内の海馬は、記憶や学習に働く神経細胞

○ 海馬の神経細胞は増える細胞



### ③ 記憶の定着

○ 起きている間に覚えた知識や記憶を整理し、忘れないように脳に定着させる。

○ 学力を高めるためには、「勉強する+寝る」ことが大切



## 睡眠不足は脳を疲労させ、体も心も疲労する

脳は体の健康を保つ「生命維持体」

睡眠不足

⇒

頭痛、  
腹痛、  
吐き気

⇒

認知力の低下  
(記憶力・判断力・注意力)

⇒

イライラ、気持ちが不安定、やる気がでない、交通事故、けが、学習力の低下、人間関係のトラブル

### ☆寝不足のサイン

- 昼間に眠くなる
- 休日には平日よりも1時間以上多く眠る。

※自分が寝不足ということは、自分では気づかないことが多い。

## スムーズに眠るために

### ①寝る前に

スマホ・パソコン・テレビを  
見ない！！

寝る前に画面を見ると、脳を刺激し、目がさえます。画面から出るブルーライトが関係しています。



### ②適度な運動

「眠気」と「疲れ」は比例します。昼間の活動（運動）をしっかりとすることが大切。ただし、寝る直前の激しい運動は逆効果です。



### ③リラックス

寝る前はボーッとリラックスしましょう。悩みがある人は1人で悩まず、周りの人に相談してください。



## 光と睡眠

～光を制する者は睡眠を制する～

### <朝> 朝日を浴びる

朝日を浴びると体内時計が「活動」モードに切り替わります。



### <昼> 太陽の光を浴びる

昼間に太陽の光を浴びることで、体内にセロトニンが作られます。夜になると、このセロトニンが眠気ホルモンに変化します。

### <夜> 光を浴びない

光は脳を興奮させます。室内の光を暗くすること。スマホのブルーライトは脳を興奮させます。



## 夜ふかし、睡眠不足を続けるとどうなる？

夜ふかし、睡眠不足を続けると、以下のような行動が出てきます。チェックしてみましょう。

- 朝起きるのが苦手になってきた。
- 朝、学校に行きたくないと思う。
- 午前中、気分が悪く、昼から元気になる。
- 授業中の居眠りがあり、帰宅後に眠ってしまう。
- 友人から嫌われていると思い込んで、友人間のトラブルが多くなる。
- ボーツとして無気力である。
- イライラし攻撃的になる。
- 落ち着きがなく、授業に集中できない。
- 成績が低下する。よくけがをする。

