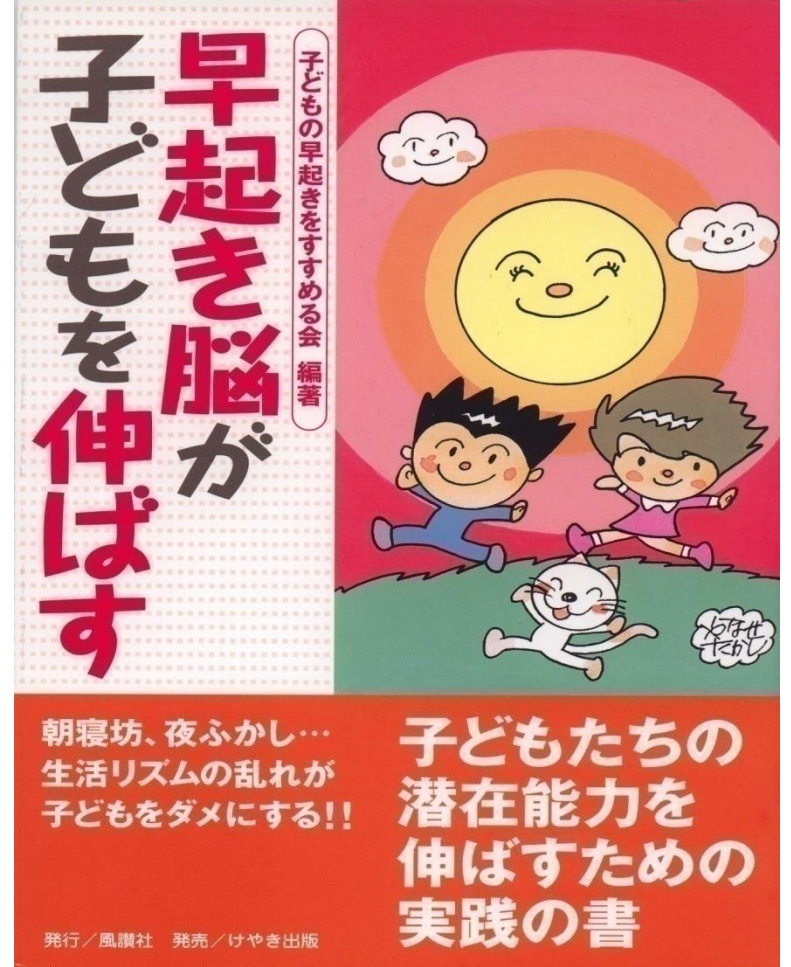




眠りのはなし

市川市立稲越小学校学校保健委員会講演会

2019年1月23日



公益社団法人地域医療振興協会
 東京ベイ浦安市川医療センター
 子どもの早起きをすすめる会発起人
 日本子ども健康科学会理事

神山 潤

大きな声を出そう！

- 好きないろは何？
- 好きなたべものは何？
- いま食べたいものは何？
- 下里小の自慢は？

おぼえてもらいたいこと

- ヒトは、ねて、たべて、
だして、元気がでる。



ねて、たべて、だして、元気が
でるのは脳のおかげ。

君たちは自分の身体を自分の思う通りにはできないんだ。

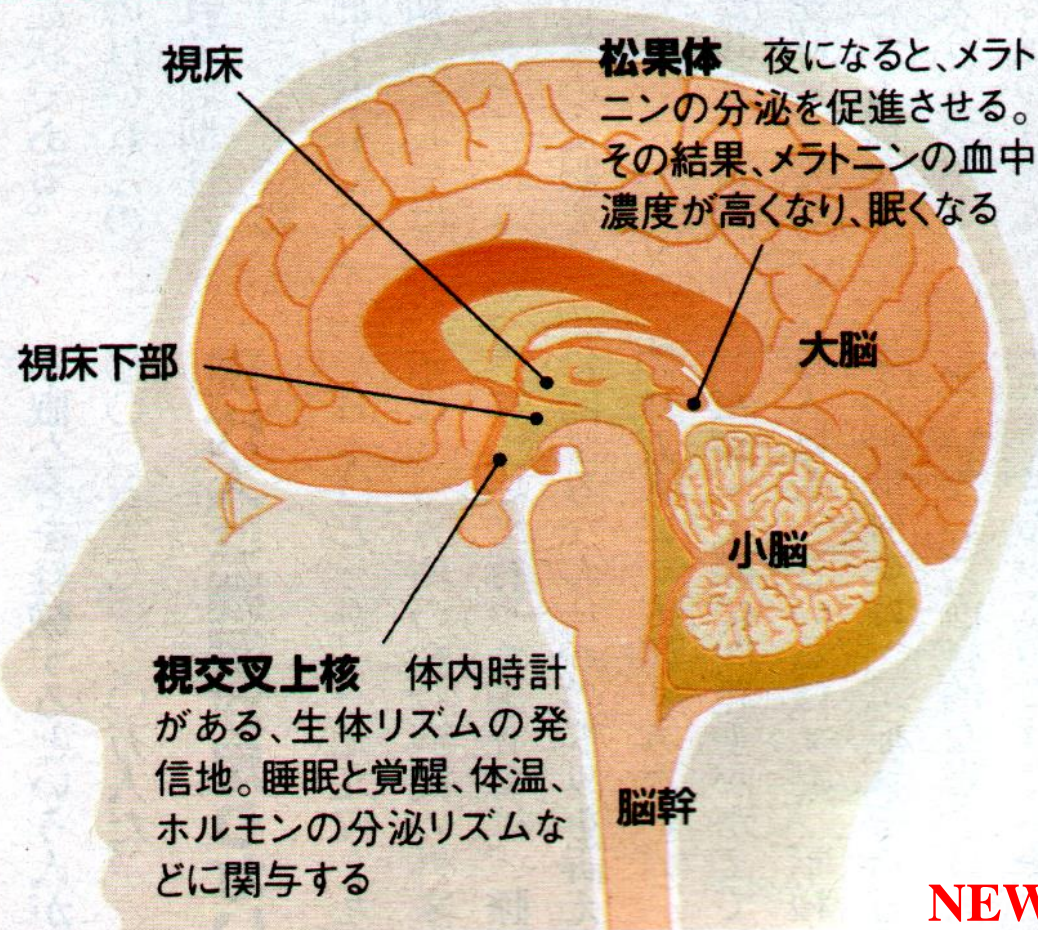
君たちの身体は君たちの意志とは別に、脳によって生かされているんだ。

そして脳には時計がある!?

「目覚まし時計」は脳にある

人間の生体リズムをコントロールする体内時計は、1日約25^{時間}のサイクルになっている。そのため脳の視交叉上核が毎朝、^{目覚まし}の光を視覚で認識することによって生体リズムを1日24時間に調整している。

24時間10分



NEWSWEEK 1998. 9. 30

生体時計の性質

- 周期が24時間よりもやや長い。
- 朝の光で周期が短くなって、地球の時刻と合う。
- 夜の光には生体時計の周期を伸ばす働きがある。
- だから地球で暮らすには、朝日を浴びて、夜は暗くしておくことが大切。

夜行性と昼行性

- 夜行性

夜間に活動し昼間は休む(寝る)という性質のこと

- 昼行性

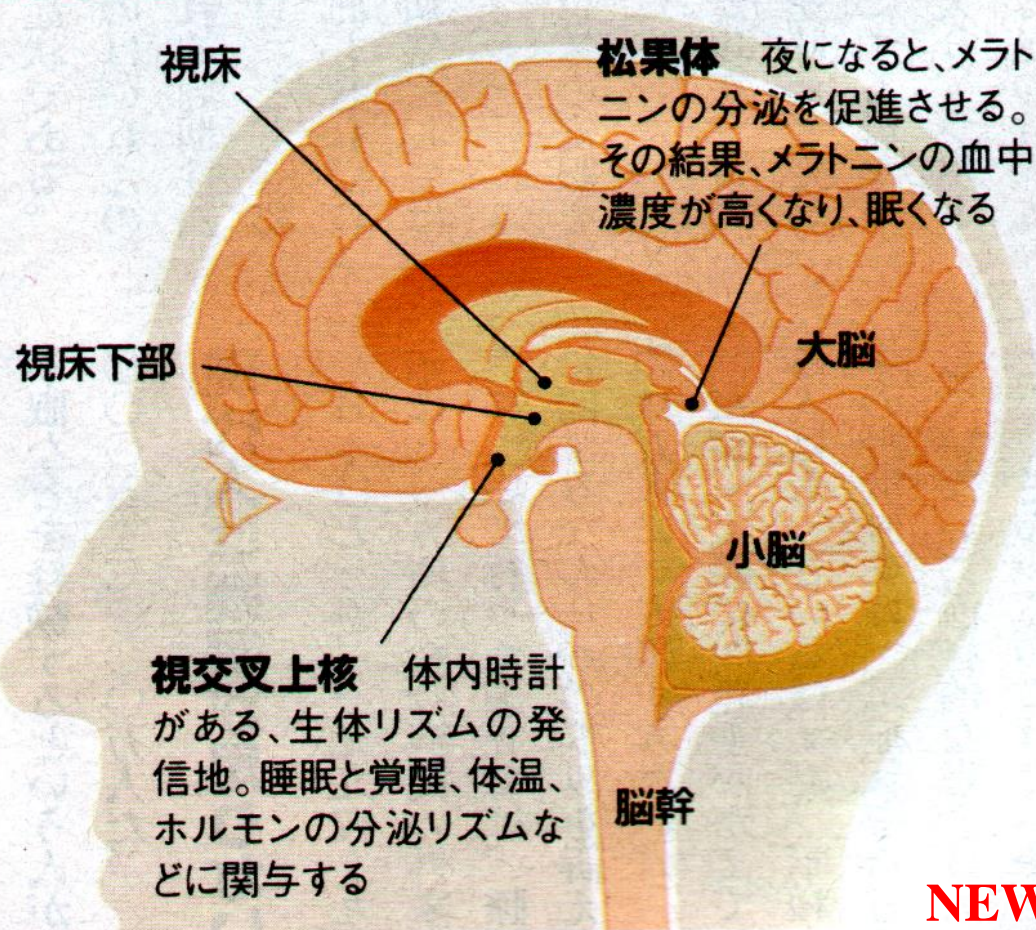
昼間に行動し夜間は休む動物の性質のこと

- ヒトは？

「目覚まし時計」は脳にある

人間の生体リズムをコントロールする体内時計は、1日約25^{時間}のサイクルになっている。そのため脳の視交叉上核が毎朝、^{目覚まし}の光を視覚で認識することによって生体リズムを1日24時間に調整している。

24時間10分



脳にある時計の働きで、ヒトは昼行性の動物になっている。

NEWSWEEK 1998. 9. 30

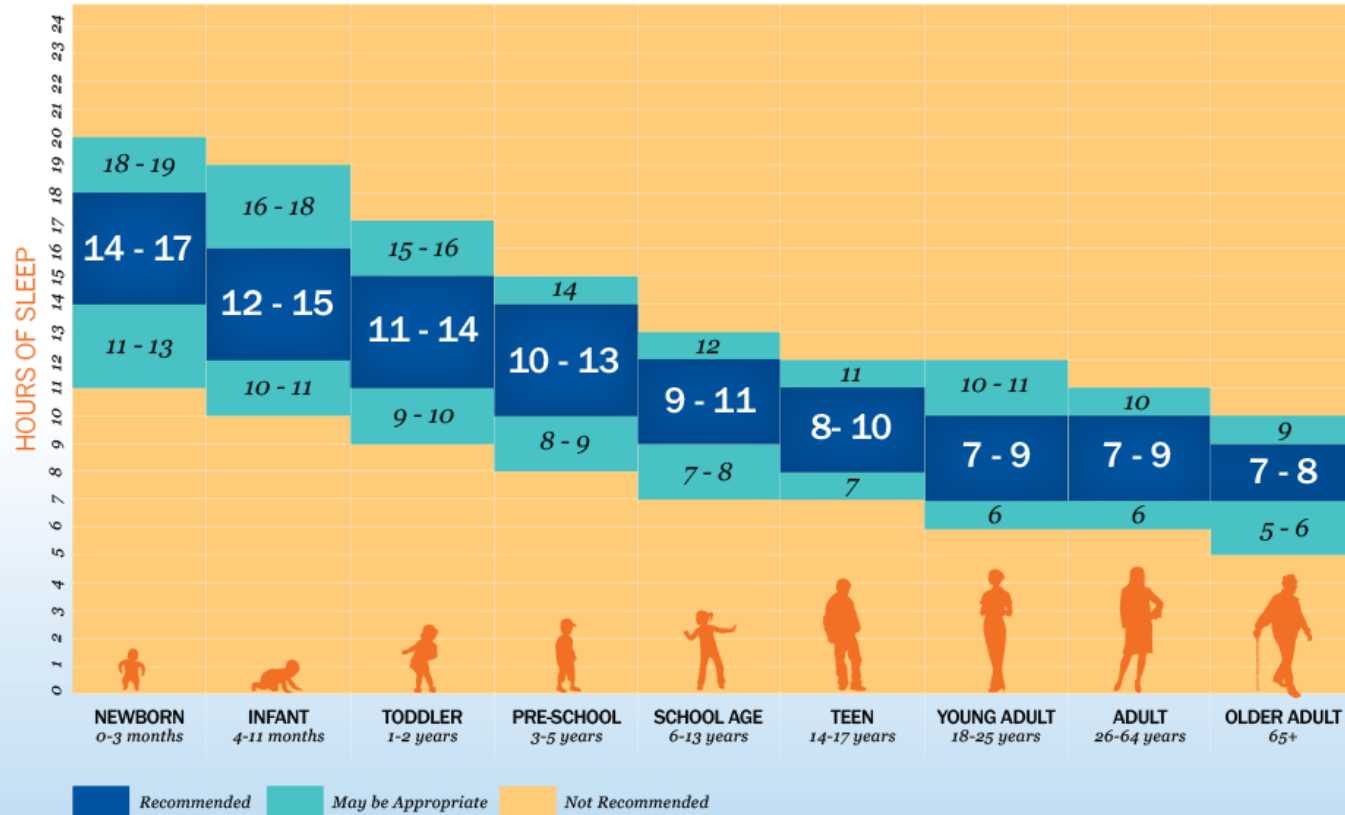
富山県で1989年に生まれた10000人の方を しらべてわかった「けんこう」に大切なこと

- 朝ごはんを食べる
- ゆっくり食べる
- 食べすぎない
- ちゃんと眠る

昨日は何時に寝ましたか？

昨日は何時間寝ましたか？

SLEEP DURATION RECOMMENDATIONS



SLEEPFOUNDATION.ORG | SLEEP.ORG

富山県で1989年に生まれた10000人の方を しらべてわかった「けんこう」に大切なこと

- 朝ごはんを食べる
- ゆっくり食べる
- 食べすぎない
- ちゃんと眠る
- テレビ、ビデオ、ゲームをしすぎない

富山県で1989年に生まれた10000人の方を しらべてわかった「けんこう」に大切なこと

- 朝ごはんを食べる
- ゆっくり食べる
- 食べすぎない
- ちゃんと眠る
- テレビ、ビデオ、ゲームをしすぎない
- からだを動かす

大切な事はからだを動かすこと

- エスカレーターやエレベーターは使わない。
- バスや電車ではすわらない。

富山県で1989年に生まれた10000人の方を しらべてわかった「けんこう」に大切なこと

- 朝ごはんを食べる
- ゆっくり食べる
- 食べすぎない
- ちゃんと眠る
- テレビ、ビデオ、ゲームをしすぎない
- からだを動かす
- **きちんとうんちが出る**

富山県で1989年に生まれた10000人の方を しらべてわかった「けんこう」に大切なこと

- 朝ごはんを食べる
- ゆっくり食べる
- 食べすぎない
- ちゃんと眠る
- テレビ、ビデオ、ゲームをしすぎない
- からだを動かす
- きちんとうんちが出る
- 太らない

(やせようとしてはだめ。同じ体重でも背が伸びればOK)

富山県で1989年に生まれた10000人の方を しらべてわかった「けんこう」に大切なこと

- 朝ごはんを食べる
- ゆっくり食べる
- 食べすぎない
- ちゃんと眠る
- テレビ、ビデオ、ゲームをしすぎない
- からだを動かす
- きちんとうんちが出る
- 太らない

(やせようといてはだめ。同じ体重でも背が伸びればOK)

Sunら、2009、Sugimoriら、2004を参考に神山が作成

Availability and night-time use of electronic entertainment and communication devices are associated with short sleep duration and obesity among Canadian children

1. H. Chahal,
2. C. Fung,
3. S. Kuhle and
4. P. J. Veugelers*

Article first published on

DOI: 10.1111/j.2047-63

© 2012 The Authors. P

Issue



Pediatric Obesity

**カナダの小学校5年生3398人
を対象にした調査では、自分の
部屋にテレビやパソコンやスマ
ホがあることが、運動が減って、
睡眠時間が減って、太ることと
関係していた。**

神山からお願いしたい大切な事は

- よるははやくねましょう。(夜ふかしは寝不足)
- テレビをみたり、ゲームをする時間はきめましょう。
- ねむくなったらねましょう。
- かぜかなったと思ったら、いつもより早くねましょう。
- 昼間はそとで元気にあそびましょう！
- まいあさウンチを出しましょう。キラキラウンチ！
- エスカレーターやエレベーターは使わない。
- バスや電車ではすわらない。

自分で自分のことを
寝不足だと思う人、
手を挙げて

睡眠時間が減るとどうなるか。

- 攻撃的になる
- 注意・集中力が散漫になる
- やる気がでない
- 疲れやすくなる
- 落ち着きがなくなる
- 友達とうまく付き合えない
- 食欲不振, 胃腸障害
- 気持ちが落ち込む、心配がふえる。

横浜市のある小学校での生活習慣に関する アンケート調査(2016年10月)

夜の寝る時刻が遅いと、

- 授業中に眠くなることが多い(1, 2, 4, 5年生)。
- うんちが毎日が出ないことが多い(2, 4, 6年生)。
- 朝ごはんを食べないことが多い(3, 6年生)。
- 運動をしないことが多い(5年生)。

実は運動は脳の発達を育みます

- そして多くのアスリートはしっかり眠っています。



大正製薬

健康から未来を考える
Self-Medication



2011年1月27日撮影



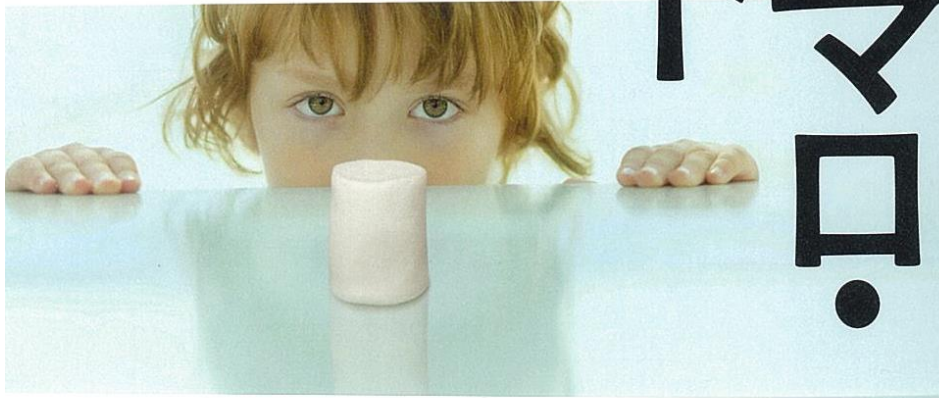
疲れたら休むしかありません。
ねむくなったらねるしかありません。

2011年1月27日撮影

The Marshmallow Test
Mastering Self-Control

成功する子・ しない子

ウォルター・ミシェル
柴田裕之訳



マシュマロ テスト

「マシュマロ・テストで我慢できた子どもは社会的に成功した。自制心の重要性と育て方を解説。あなたも子どもも自制心を高められる」

大阪大学社会経済研究所教授

大竹文雄氏推薦

「目先のマシュマロをがまんする子供の意志力がその後の人生をも左右する——意志力と動機づけ、さらにその鍛え方をめぐる各種類書の集大成！」

翻訳家

山形浩生氏推薦

行動科学で最も
有名なテストの
全貌を明かす
待望の書。

我慢できる
ことがとても
大切。

おぼえてもらいたいこと

- ヒトは、ねて、たべて、
だして、元気がでる。



Dr.Kohyama

Official Web Site

<http://www.j-kohyama.jp>

いのち、気持ち、人智

[トップページへ](#)

[PROFILE](#)

[レポート・資料](#)

[お問い合わせ](#)

New Arrival Report **NEW!**

2008/07/24 [+ 江戸川区立新堀小学校での講演](#)

2008/07/22 [+ 早起きには気合いが大切!](#)

2008/07/17 [+ 朝型 vs 夜型](#)

2008/07/10 [+ 生体時計を考慮した生き方 \(Biological clock-oriented life style\)。](#)

2008/07/03 [+ 夜スベは生体時計を無視している。](#)

新着のレポート、資料を5件表示致します。
全てのレポートをご覧いただくには、上部メニューの「[レポート・資料](#)」をクリックしてください。



Short Message & Column 

>> [過去のショートメッセージ一覧](#) <<

2008/07/24 [電球型蛍光灯](#)

2008/07/25 [メディア業界は子どもに寝てもらっては困る。](#)

2008/07/22 [ひらめきは眠りから](#)