

# 睡眠

すい みん

「早寝・早起き・朝ご飯の生活のリズムが大事」だからといって、すべての人に「何時に起きるのがいい」とアドバイスすることはできません。人によって最適な睡眠時間は異なります。

目覚めた後、自分の能力が最大限発揮できる睡眠時間はどれだけなのか、自分で把握することが大事なのです。

それを知っているのは君の体です。体は頭ではコントロールできません。たとえば、映画館など暗い部屋に入ると黒目が大きくなり、目に光を当てると黒目は小さくなります。走り出すと心拍数が上がります。体は一番身近な自然なのです。

しかし、受験勉強をしていると、睡眠の優先順位が低くなりがちです。人は夜寝て、日中に食べて、排せつすることで、自

自分に必要な睡眠時間を把握しましょう



小児神経科医 神山潤さん 子どもの睡眠の専門家。「睡眠がよくわかる辞典」など、子どもの睡眠に関する著書多数。絵本「ねむりのはなし」の翻訳も。現在、東京ベイ・浦安市川医療センター一長。

然と体が動く動物です。夜行性ではありません。大多数の人にとって、各自の能力を最大限発揮できるのは「早寝早起き」なのです。

夜更かしで一度、体内時計が狂うと、すぐには生活のリズムを取り戻せません。睡眠不足が続いた後、長い睡眠を取っても、すぐには睡眠不足を解消できないことも分かっています。中には、せっかく志望校に合格したのに、体調を崩して、相談に来た人もいます。

「午前中に眠くならない」を目安に自分に必要な睡眠時間を把握しましょう。朝、もう30分早く起きて、トイレに行く時間を確保することも忘れずに。