

7月10日（金）睡眠



いつも朝、なかなか起きられない人は、
十分に眠れていないのかもしれません。

寝付くまでに時間がかかる場合や、
昼間に居眠りをしたり、イライラしたり
する場合も、睡眠に問題がありそうです。



睡眠時間って、どのくらい必要なのでしょうか。個人差は
ありますが、健康的に生活するには、少なくとも3～6歳で
10時間、小学生で9時間、中学生で8時間というのが目安
です。

十分に眠れないと、どうなるでしょうか。睡眠時間が短い
子は、長い子と比べ、心や体の不調を感じる人が多いと
いう研究があります。睡眠中は成長ホルモンが分泌し、骨
や筋肉の成長や体の疲労回復を促します。記憶を整理する
のも睡眠の役割です。

睡眠を改善するには、一日24時間のリズムを、睡眠を
中心にして整えることが大切です。小学生の場合は、親子
で起きる時刻を決めた上で、必要な睡眠時間から寝る時刻を
計算しましょう。

村越 新