



# 睡眠の大切さを学び

～睡眠リズムを整えよう！～

川口市立北中学校 保健室

1

睡眠についてこれから話す  
6つの事は知っておこう！



- ☆メラトニン
- ☆体内時計
- ☆レム睡眠&ノンレム睡眠
- ☆成長ホルモン
- ☆ブルーライト
- ☆記憶

2

## 私たちは、なぜ眠るのか？

睡眠は、  
「脳が、脳によって、脳のために」  
行う機能です。

司令塔

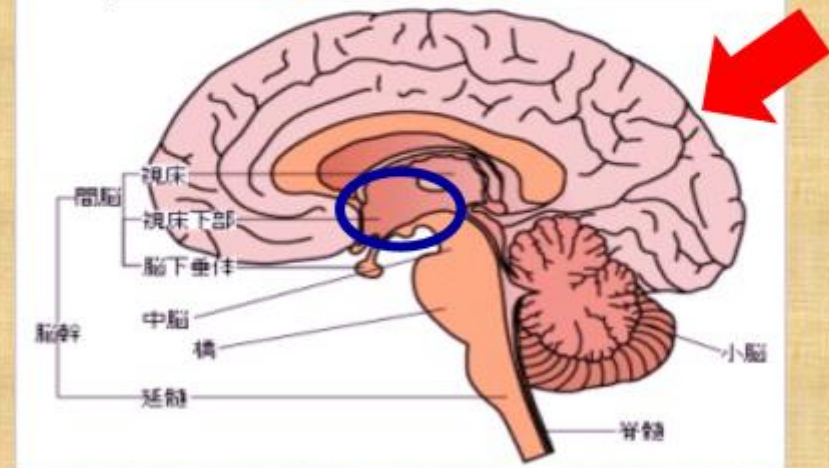
眠る→**脳**（大脳皮質）  
眠らせる→**脳**（視床下部の本能行動の中枢）

**脳が疲労を取るために  
自分自身を休息する**

3

眠る→**脳**（大脳皮質）  
眠らせる→**脳**（視床下部の本能行動の中枢）

### 脳の構造



4

# 睡眠にはメラトニン！

= 睡眠に入ることを促す役割

- ◎日中に光を多く浴びると、夜の分泌が増える
- ◎日が沈んで夜になると分泌されるが、光で減ってしまう

↓  
明るい部屋で夜更かしすると・・・

↓  
メラトニン分泌が阻害され、眠れなくなる！！

# メラトニンって何？

メラトニン

脳内で  
生合成される  
ホルモン

体が眠りに入る  
準備をしてくれる！

体温 & 血圧 ↓

活動 → 休息  
モード    モード

5

6

# 睡眠にはメラトニン！

睡眠に入る準備をする役割

メラトニン



大好物  
太陽の光！

たくさん浴びる！

夜の分泌が増える！！



メラトニン

7

8

強い光を浴びてしまうと、  
分泌されたメラトニンが...



使い物にならなくなる...

強い光

9

# 体内時計



睡眠を調節するメカニズム

体の様々なリズムを調節している  
(体温、消化機能、  
ホルモンレベル 等)

10

## 1日は25時間???

人の**体内時計**は25時間に設定  
されている!!

地球の24時間周期に合わせるために  
毎日リセットする必要がある!

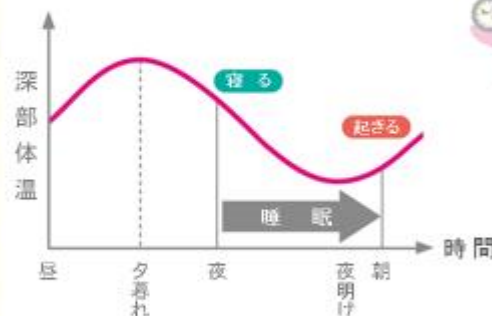


リセット方法→朝、太陽の光を浴びる

およそ、14~16時間後に眠気がくるように  
設定されている

11

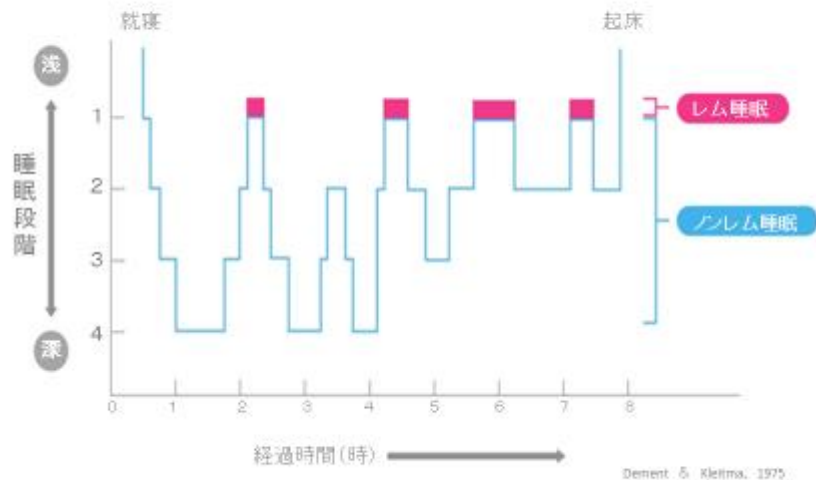
▶ 体温には24時間で1周する  
リズムがある



日光を浴びたり、朝食を食べたりすると、体内時計が調整されます。

12

# レム睡眠とノンレム睡眠



1 3

# スッキリ起きられる時間？

**90分単位で考えると良い！！**

夜11時就寝 → 6時間睡眠 → 5時起床

+90分

→ 7時間30分睡眠 → 6時30分起床

+90分

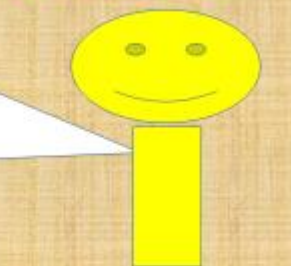
→ 9時間睡眠 → 8時起床

1 4

# 睡眠と成長ホルモン

成長ホルモンの働き

- ☆ 身体の成長
- ☆ 脂肪の分解
- ☆ 脳の成長



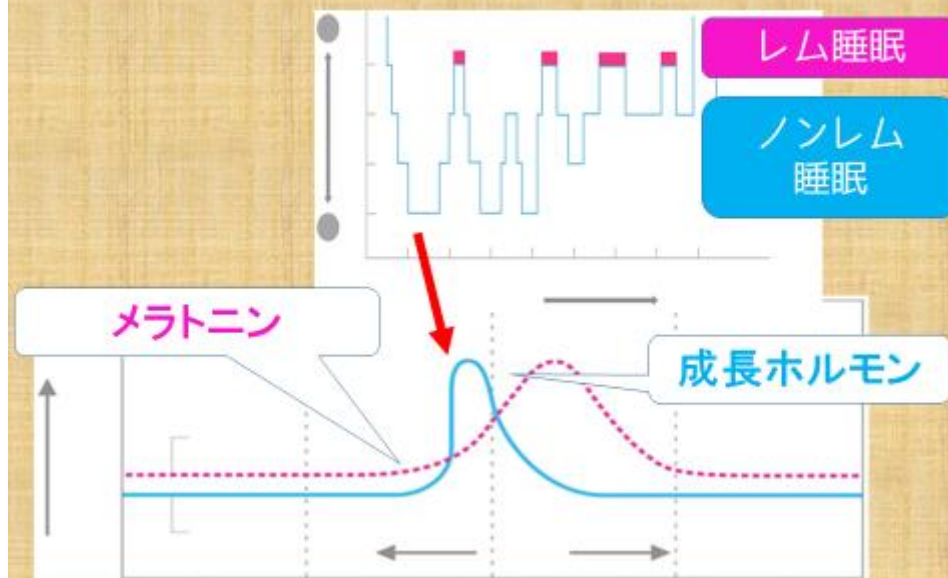
成長ホルモン↑

◎ ノンレム睡眠（深い眠り）のときに分泌される

◎ 夜の10時～2時頃に最も多く分泌される

1 5

# ホルモンが分泌されるタイミング



1 6

# ブルーライトの悪影響

- ☆覚醒（目を覚まさせてしまう）を高める
- ☆夜に浴びると体内時計を遅らせる
- ☆夜に浴びるとメラトニン分泌を低下させる

夜ねる前30分は  
スマートフォン・パソコン・  
テレビなどは見ないで  
部屋を暗くしましょう！



17



18

# 記憶と睡眠の関係

- ☆睡眠には、日中に記憶したことを忘れないように脳に定着させる重要な役割がある。
- ☆質の良い睡眠を適度な時間とることが、成績アップにつながる！！



19

# まとめ

- ① **メラトニン**のために、夜は強いひかりを浴びない！部屋を暗くして寝る。
- ② **体内時計**をリセットするために、朝、太陽の光を浴びる。
- ③ **90分**の眠りのリズムに合わせて起きよう！
- ④ 夜10時～2時は**成長ホルモン分泌**のためになるべく寝る。
- ⑤ 勉強の後には、睡眠をとって**記憶を定着**させる！

20