

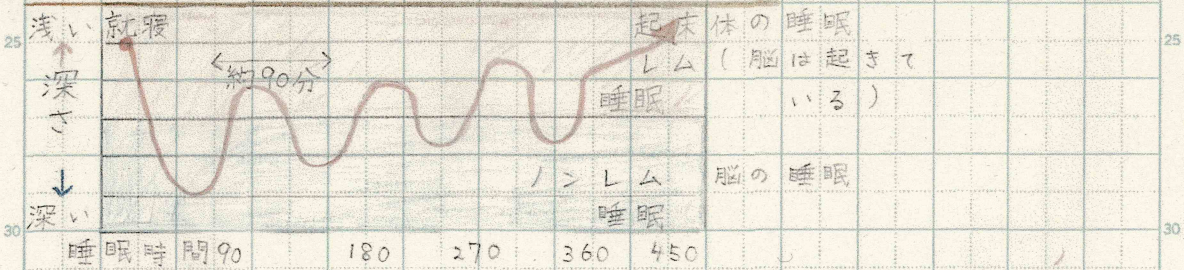
調べたきっかけ
どうして大人は子供にはやく寝る
ようにしているのか？

① 睡眠の種類

ノンレム睡眠 → 脳が休息している
状態で、全身の筋肉がほぼゆるん
だ状態のこと。

レム睡眠 → 脳が覚醒に近い状態で
夢を見ていることが多い。この時
に、閉じた眼球が動いたりする。

② 理想の睡眠サイクル



睡眠はノンレム睡眠から始まり、
90分単位でノンレム睡眠・レム
睡眠をくり返すといわれ、起床時
間に近づくにつれてレム睡眠が多
くなる。

① 子供にとっでの睡眠の役割

1 成長ホルモンを増やす
骨や筋肉を発達させ脂肪の代謝
を促進したり、免疫力を高める。

2 記憶の整理と定着
ノンレム睡眠中に1日の出来事や学
んだことを整理し記憶。

3 脳と身体と疲労回復

② 睡眠不足が与える影響

・成長の遅れ、食欲不振、集中力
低下、異常行動、病気のリスクが
高くなる

まとめ

生活リズムをくずさないことが大
切だと思った。子供にとっでの睡
眠の役割は大人になる上で重要な
ことだとおかた。寝る前のスマ
ホやゲームを控えて良い睡眠をバ

引用 がけたい

近畿大学メデイカルサポートセンター(病気について)「睡眠について」
株式会社グリーンハウス(ウエルネスメモ)「丈夫なココロとカラダは自分でつくる」