

学力・運動能力をのばす睡眠法

～心と体の健康はよい眠りから～

2025 年 8 月 16 日

宮崎県小児科医会

第 7 回子ども健康セミナー

医療法人山笑会 はるやま医院 矢野美由紀

I) 眠る理由は何でしょうか？眠りにはどんな役割があるのでしょうか？

- ① 脳の（ ）をとる
1 日のよごれを洗い流す。

掃除は、すきまがある時がやりやすい！

- ② （ ）を育てる
情報網を建設する。

勉強も運動もなんでも本棚に入れて
長期記憶する！

- ③ （ ）を整理する
必要な部分を切り取って記憶する。

- ④ （ ）をつくる
細胞の点検・修復をする。
ホルモンの分泌・調整をする。

成長ホルモン（身体の修復）⇒ 睡眠前半
メラトニン（眠り、修復）⇒ 眠る 1-2 時間前から
コルチゾール（目覚め）⇒ 起きる前

II) 脳・体の発達には睡眠が大事です！

- ① 睡眠時間の確保 ⇒ 乳幼児期から小学校低学年の子どもにとって必要な夜間睡眠時間は
（ ）時間です。
ということは（ ）時に起きる → （ ）時に寝る

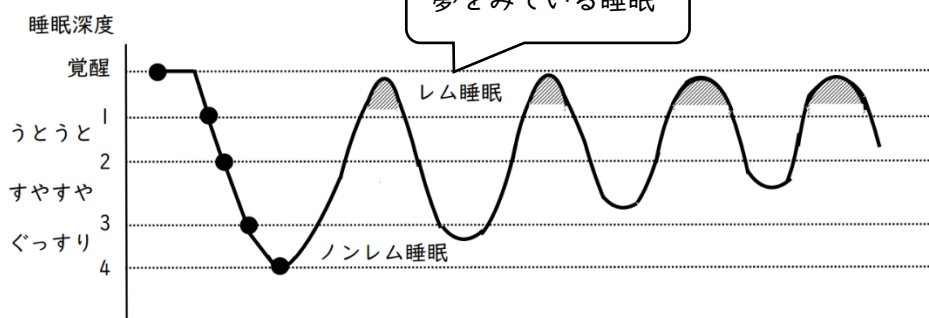
年齢	必要な睡眠時間（時間）
新生児（0～3ヶ月）	(11-13) 14～17 (18-19)
乳児（4～11ヶ月）	(10-11) 12～15 (16-18)
幼児（1～2歳）	(9-10) 11～14 (15-16)
学童前期（3～5歳）	(8-9) 10～13 (14)
学童期（6～13歳）	(7-8) 9～11 (12)
ティーンエイジャー（14～17歳）	(7) 8～10 (11)
大人（18～25歳）	(6) 7～9 (10-11)
大人（26～64歳）	(6) 7～9 (10)
高齢者（65歳～）	(5-6) 7～8 (9)

()内は限界範囲 Hirshkowitz M et al.: Sleep Health, 1:40-43, 2015

- ② 寝る時刻・起きる時刻の（ ）なりズム

- ③ 眠りの質の確保

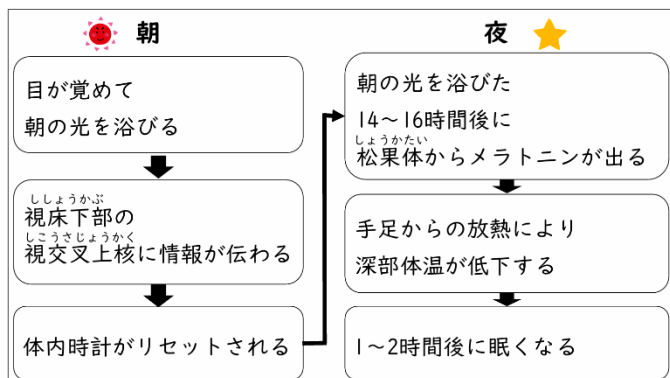
Ⅲ) 睡眠とは



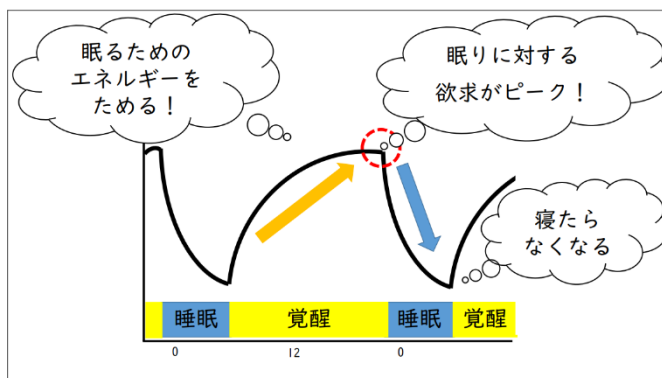
記憶には
両方とも
大事！！

Ⅳ) 睡眠のメカニズム

①体内時計によるもの



②睡眠物質によるもの



*メラトニン

深部体温を下げて、眠りの準備をもたらすホルモンです。ぐっすり眠ることができます。

材料は（ ）です。（ ）をぬかないことが重要です！

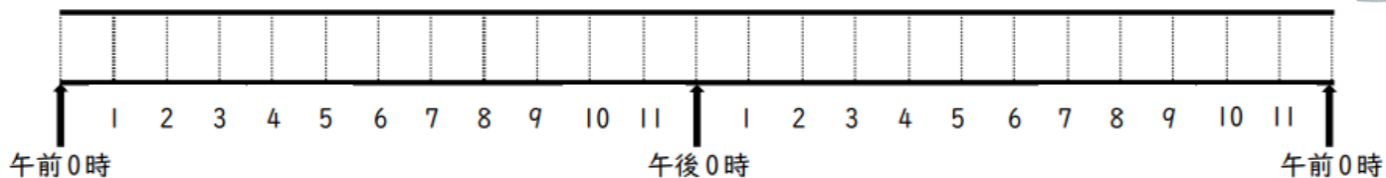
Ⅴ) 心と体を育てるために

睡眠時間を重視した生活リズムを考えてみましょう！

① 大人のみなさん

起床時刻が決まっています。推奨睡眠時間は7～9時間なので、就床時刻が決まります。

平日も休日も起床時刻をそろえましょう！



② 妊娠中

お母さんのおなかの中で、胎盤を通過するメラトニンを介して昼夜差のある光環境を感じています。

つまり、お母さんが規則正しくメラトニンを分泌することが重要！！

- 同じ時刻に起きる
- カーテンを開けて朝の光を感じる
- 朝食をとる
- 夕方以降、部屋の光を暖色へ
- 寝る2時間前から電子メディアを使用しない

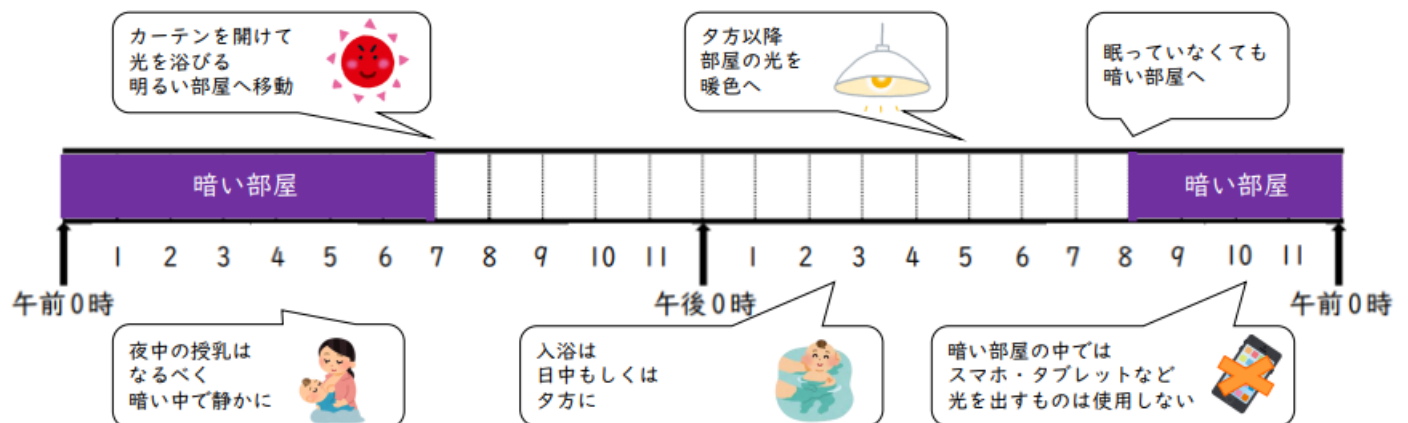


③ 出産後

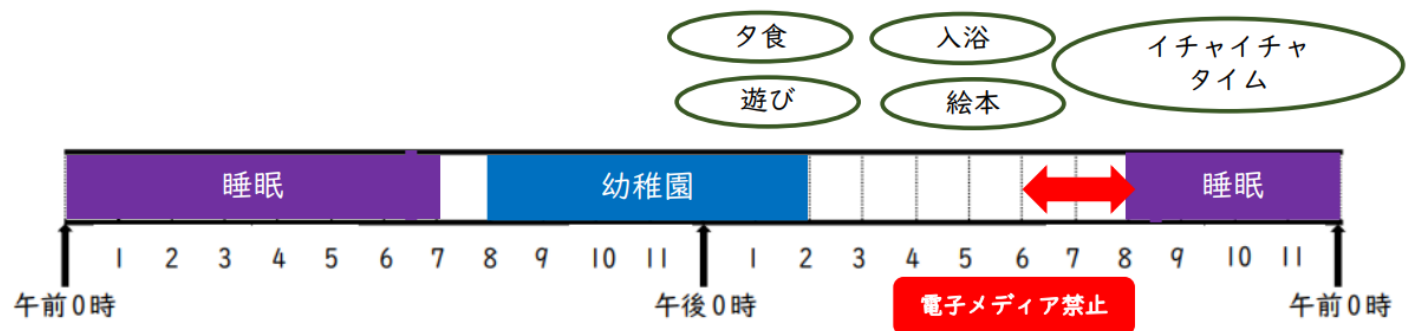
胎盤からのメラトニンを感じるシステムがなくなり、ほぼ2～4時間睡眠の繰り返して生活し始めます。

夜の暗さや昼間の明るさを経験しながら、お母さんから全身に受け継がれた時計機能を取りまとめて、中枢時計を完成させていく大事な時期です！！

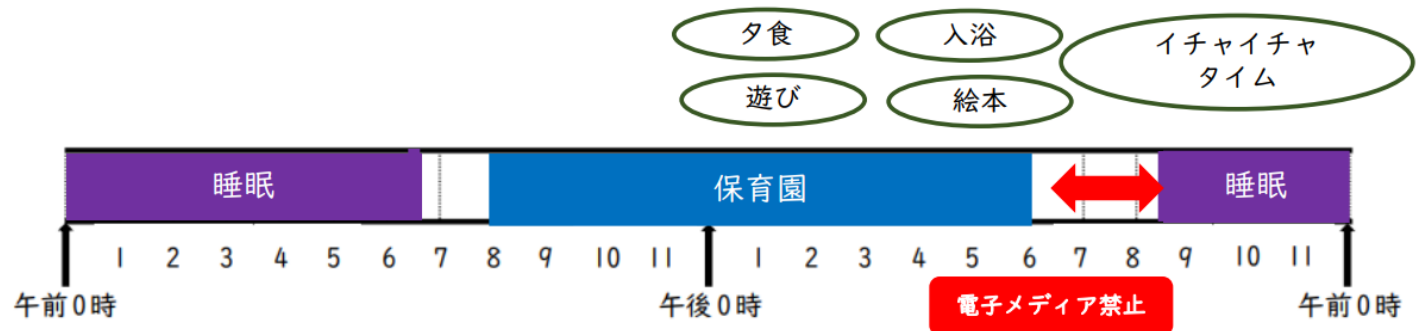
＊午前7時に起きて、午後8時に寝るイメージ＊



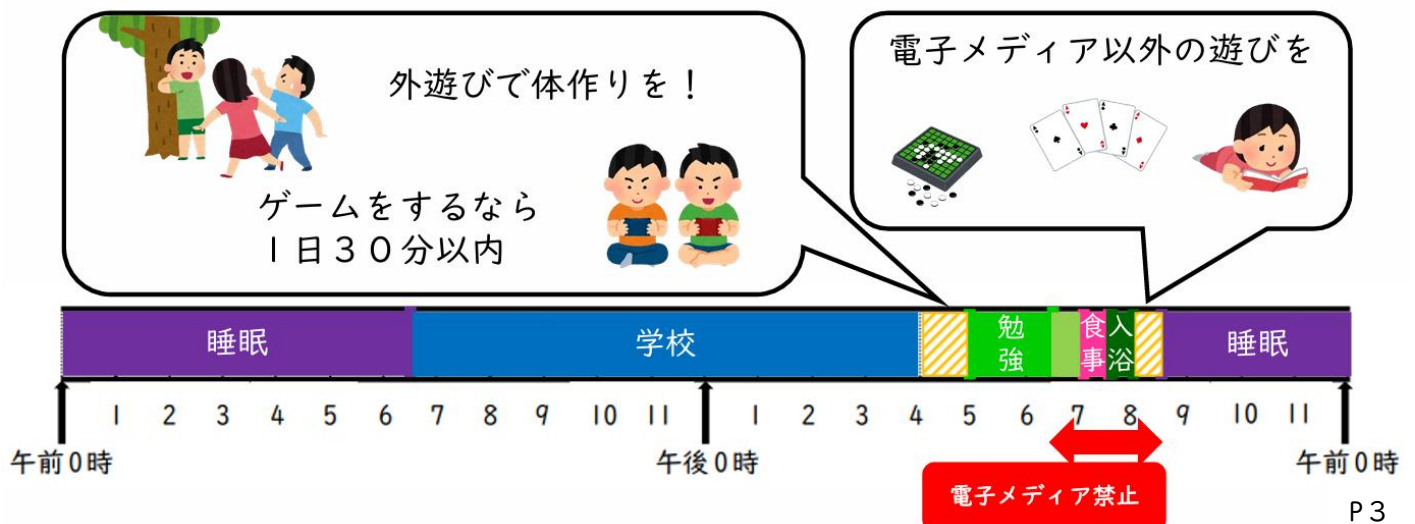
④ 幼稚園



⑤ 保育園



⑥ 小学5年生



➤ 睡眠はただ寝ているだけではありません。

- ()、()、()、()
で()がリセットされ、スタート！

- 夕方以降に（ ）をしない
- 夕方以降に（ ）をとらない
- お風呂の入りを工夫する
- （ ）をあびないようにする

◎寝る2時間前からテレビ・スマホ・タブレット・ゲームなどを使わないようにしましょう。

- 平日と休日の（ ）時刻をそろえましょう。

睡眠〇×クイズ

(1) 人間の身体のリズムは 24 時間ではない

【 】

(2) まぶしいので、朝起きてすぐにカーテンを開けない方がよい

【 】

(3) 帰宅後、夕方、眠くなったら寝た方がよい

【 】

(4) 眠りが足りなかったときは、休日に午後まで眠るのがよい

【 】

(5) 寝る前にぬるめのお風呂に入るとよく眠れる

【 】

(6) ベッドで携帯電話をいじる習慣があるとよく眠れる

【 】

(7) 寝る前は、コンビニなど明るいところへ行かない方がよい

【 】

(8) 夜コーヒーを飲むと眠りが悪くなる

【 】