

## ねる前は「暗く」して、ぐっすりとねむろう

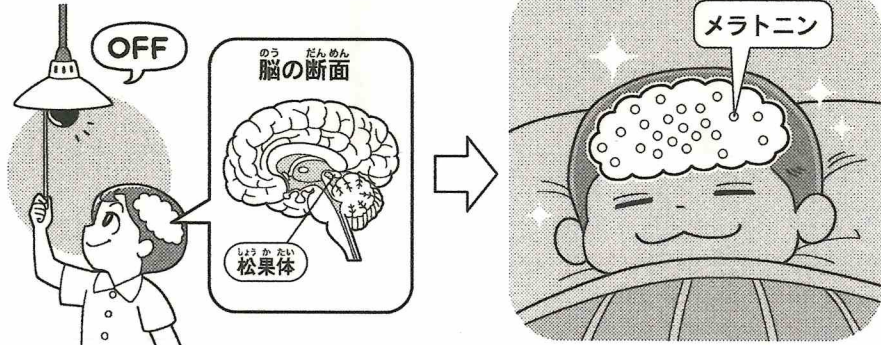
指導 日本体育大学 体育学部 教授／日本体育大学 子どものからだ研究所 所長 野井 真吾 先生

私たちは、しっかりとすいみんをとることで、つかれがとれて記おおくが整理され、朝起きた後は元気になって、勉強にも集中できます。

ぐっすりとねむるためには、夜おそくに夜食やおやつを食べたり、激しい運動をしたりしないこと。そして、ねる1時間前にはスマートフォンやけい帯ゲームなどの電源を切り、ねるときは照明を消して暗いかん境でねることが大切です。

### 夜ねるときに「暗く」すると……

夜ねるときに照明などを消して暗くすると、脳内の松果体と呼ばれる部分から「メラトニン」と呼ばれるねむりをうながすホルモンが出ます。



### 日中の外遊びで効果がアップ

日中に外遊びなどをして、日光を浴びることで、脳が夜にメラトニンを出す準備を始め、夜ねるころにはたくさん出やすくなるといわれています。



## メラトニンが出る量を減らし、ねむれなくする「夜の光」

スマートフォンやけい帯ゲームの画面などから出る明るい光を夜ねる前に見ていると、メラトニンが出にくくなって、ねむれなくなります。すいみん不足になると、生活リズムが乱れて、体調不良を起こしやすくなります。



## 朝起きたら、朝日を浴びて、朝ごはんを食べよう

夜暗くしてねて、朝起きたら、朝日を浴びましょう。朝日を浴びることで、メラトニンの放出がおさえられ、すっきりと自覚めることができます。さらに朝ごはんを食べることでエネルギーを補給でき、日中元気に活動できます。



## 休日も同じ生活リズムを保とう

日曜日や夏休みなどの学校が休みの日に、ねる時間がおそくなっていますか？ すいみん時間がずれると、つかれもとれにくくなります。休日も学校があるときと同じように、日中は外遊びをしたり、夜ねるときは暗くしたりして、すいみんをしっかりとりましょう。

