

教材の利用にあたっての注意事項

- ・ 無断での使用、転載または複製をすることは固く禁じております。
- ・ 著作権は、ふなばし学校保健&学校薬剤師研究会に帰属します。
- ・ イラストの著作権は、大藤・P・ヒロミに帰属します。
- ・ 使用に際しては、本教材の内容を改変しないときは出典『ふなばし学校保健&学校薬剤師研究会 (JSPS科研費 JP22K03010)』を、改変した場合は出典および改変について明記してください。
- ・ 再配布・販売・賃貸など営利を目的にした利用はできません。

ふなばし学校保健&学校薬剤師研究会 (2023.12.)

<https://www.lab2.toho-u.ac.jp/phar/doutai/F-SHP/>



学校薬剤師からのワンポイントアドバイス

F-SHP

生活習慣（^{すいみん}睡眠）

健康的な生活習慣には、しっかり^{すいみん}睡眠をとることが大切。

成長期のみなさん、^{じゆくすい}熟睡できていますか？
^{すいみん}睡眠問題についても一緒に考えてみましょう。



すいみん なぜ睡眠が大切なの？



すいみん 睡眠の3つの役割

① 疲労の回復と休養 ひろう かいふく きゅうよう すいみん からだ

- ・ 深い睡眠中に、身体を回復するめんえきりよく
- ・ 脳を休め、ストレスの回復や免疫力が上がる
- ・ 体内時計のリズムを24時間に合わせる

② 身体^{からだ}の発達に必要

- ・ 成長期の心身の発達にはとても大切

③ 脳^{のう}の整理整とん

- ・ 脳が学習したことや感じたことを、整理してくれる



すいみん

睡眠不足で起きる症状は？



米国国立睡眠財団がすすめる睡眠^{すいみん}時間は、
小学生 9～11時間、中学・高校生 8～10時間¹⁾

思いあたる症状はありませんか？ それ、睡眠不足です！

- ①体 — つかれ・だるさ・ねむけ・頭痛・吐き気・めまい
- ②^{のう}脳 — 考える力・注意力の低下
(学習・スポーツに集中できない)
- ③心 — ストレス増加
(イライラ・メンタルダウン・おこりっぽくなる)



1) Hirshkowitz, M. et al. *Sleep Health* **1**, 40-43 (2015).

すいみん

睡眠問題について知ってる？



すいみん

睡眠問題には2つのタイプがあります

すいみん

① 生活習慣で改善できる「睡眠習慣」

- 日本人、とくに子どもたちの睡眠時間は世界で最も短いと言われている



ちりょう すいみん

② 治療が必要な「睡眠障害」

- 不眠症・睡眠時無呼吸症候群・ナルコレプシー
- 肥満や生活習慣病(糖尿病・高血圧)、うつ病などにつながる危険がある

e-ヘルスネット(厚生労働省)「睡眠と生活習慣病との深い関係」

「子どもの睡眠」「昼間の眠気 -睡眠時無呼吸症候群・ナルコレプシーなどの過眠症は治療が必要」

すいみん 「睡眠障害」で起きる症状は？



朝スッキリ起きられない

睡眠時間は短くないのに
朝からねむい

夜ふかししてしまい
ねる事ができない



朝の血圧が低い

授業中にいつもねてしまう

...それ、
ちりょう
治療が必要なすいみん睡眠障害かも？

しょうにか じゅしん
家族や先生に相談して、かかりつけの小児科を受診しましょう

ぐっすり^{じゆくすい} 熟睡 4か条



- ① ^{きそく}規則正しい生活
- ・ 早起き・早寝^{しゅうかん}する習慣を
 - ・ 朝食^{てきど}で1日のエネルギー^{ほきゅう}を補給
- ② 適度な運動と入浴
- ・ 毎日自分に合った運動^{すいみん}を続ける
 - ・ 入浴で体温を上げ睡眠に入りやすくなる



- ③ 日光を浴びる
- ・ 朝起きたら、カーテンを開けて外の空気をすおう^{ゆうこう}
 - ・ 朝の運動や歯みがきも体内時計リセットには有効
- ④ ^{せんもんか}専門家に相談
- ・ ^{ねむ}眠れない、その苦しみをかかえずに、^{せんもんか}専門家に相談を²⁾