

ちゃんとねむって、たのしい生活を！



かんせいがくいんだいがく 小谷正登(こたに まさと)

動物が生きていくために必要なことは？



たべる



うごく



ねる！

ちゃんと
ねないと？

ゴハンを食べたくない。おいしくない！

だるくて、体が動

すいみんは
大切！

頭がボーとして、勉強ができない！

これ知ってる？ ことわざクイズ！！

寝だめ と食いだめは役に立たない！

早寝早起き **やまい** 知らず！

ねる 子は育つ！

早起きは **三文** の徳！

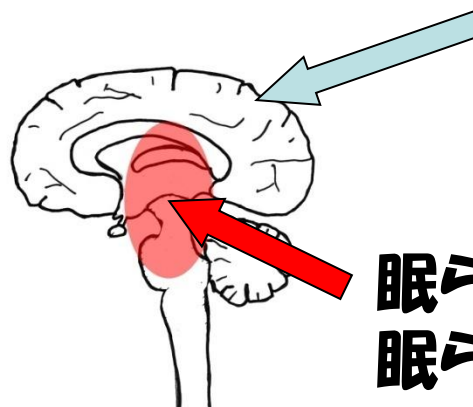
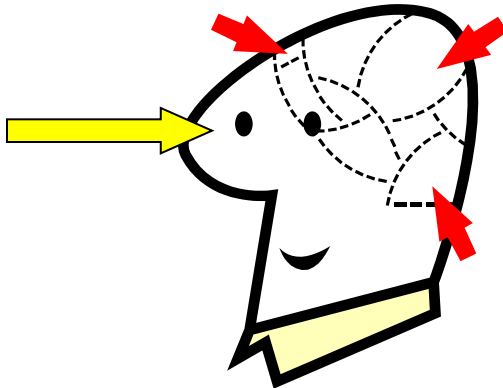
睡眠不足は美容の大敵 ！！

ヒト・人・人間(ホモ・サピエンス・サピエンス)

- ・物をつくる！
- ・ことばをしゃべる！
- ・勉強をする！
- ・友だちや家族となかよくする。
- ・いろいろなグループをつくる。

のう(脳)のはたらきが、
とっても大切！

かしこい人



眠る脳

眠らせる脳 =
眠らない脳



眠らせる

のうはいろいろな働きをしている！

上

頭頂葉

からだを動かす

いたみを感じる

考える

前

前頭葉

はなしを聞く
話をする

後頭葉

後

きもちをととのえる

ただしく行動する

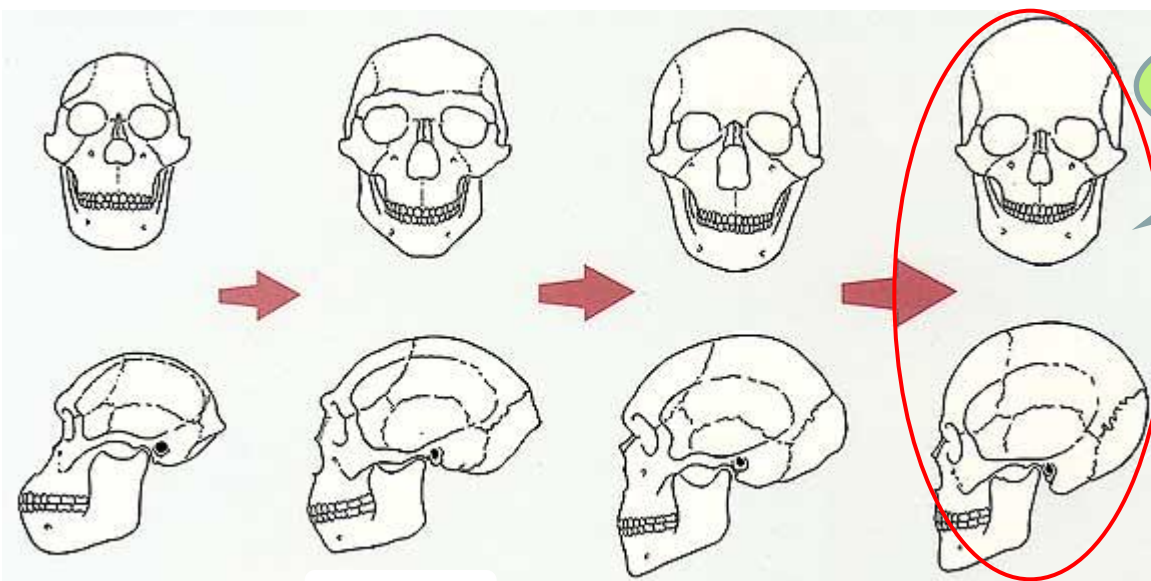
人のことを考える

横

ものを見る

側頭葉

つかれた脳にも、ねることで休けいがひつよう！



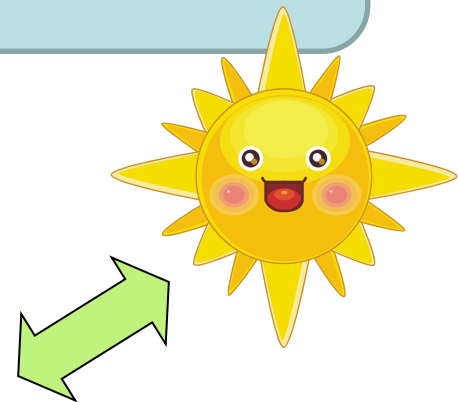
みんなだよ！



**ヒトは、おおむかし(300万年前・まんねんまえ)から、
くらくなったら寝て、明るくなったら起きていた！**



**電球がはつめ
いされて、夜も
明るくなったの
は、たった130
年前**



ちゃんとねむらないと...

7

動物(どうぶつ)は、死んでしまう！

人間は、脳(のう)がつかれて、次の日、朝からねむい！



動物とくらべながら、脳をやすませるための

ちゃんとした睡眠(すいみん)について考えてみよう！

ちゃんとした睡眠には、三つのじょうけんがある！

よい睡眠(ちゃんとねむる)その1 - よるにねる時間(すいみんのいょう) -

ナマケモノ/
20じかん

ライオン
20じかん

コウモリ
19じかん

龍



ジャガー
10じかん

ゾウ
3じかん

ウシ
3じかん

ウマ
2じかん

キリン
30ぶん

イルカ
0ぶん

ゴリラ
10じかん

チンパンジー
9じかん

おとな
8じかん

- ・ にくを食べる動物はねる時間がながーい！
 - ・ くさを食べる動物はねる時間がみじかい！
 - ・ いろいろなものを食べる人間は、そのまんなか！
- ★ 子どものみんなは8～10じかんはねましょう¹！

よい睡眠(ちゃんとねむる)その2 ーなんじから何時までねるか(時間帯)ー

★ やこうせい(夜行性)

→よるに活動し、ひるにねる生活をする性質
(せいしつ)

フクロウ

ネコじゃないよ！
トラだよ！！

ネズミ

では、にんげんは？

★ ちゅうこうせい(昼行性)

→ひるに活動し、よるにねる生活をする性質

○まいにち(よる7時～あさの7時のあいだ)

☆ きまったじかんにねて、

きまったじかんにおきる……

(きそく正しい生活)



いろいろなからだのリズムを
ととのえる！



☆もし、よなかの12時をこえてねていと……

よい睡眠(ちゃんとねむる)その3 －二つのねむいをくいかえす－ (なみがあり、セットになっている)

ぎょるい
カツオ

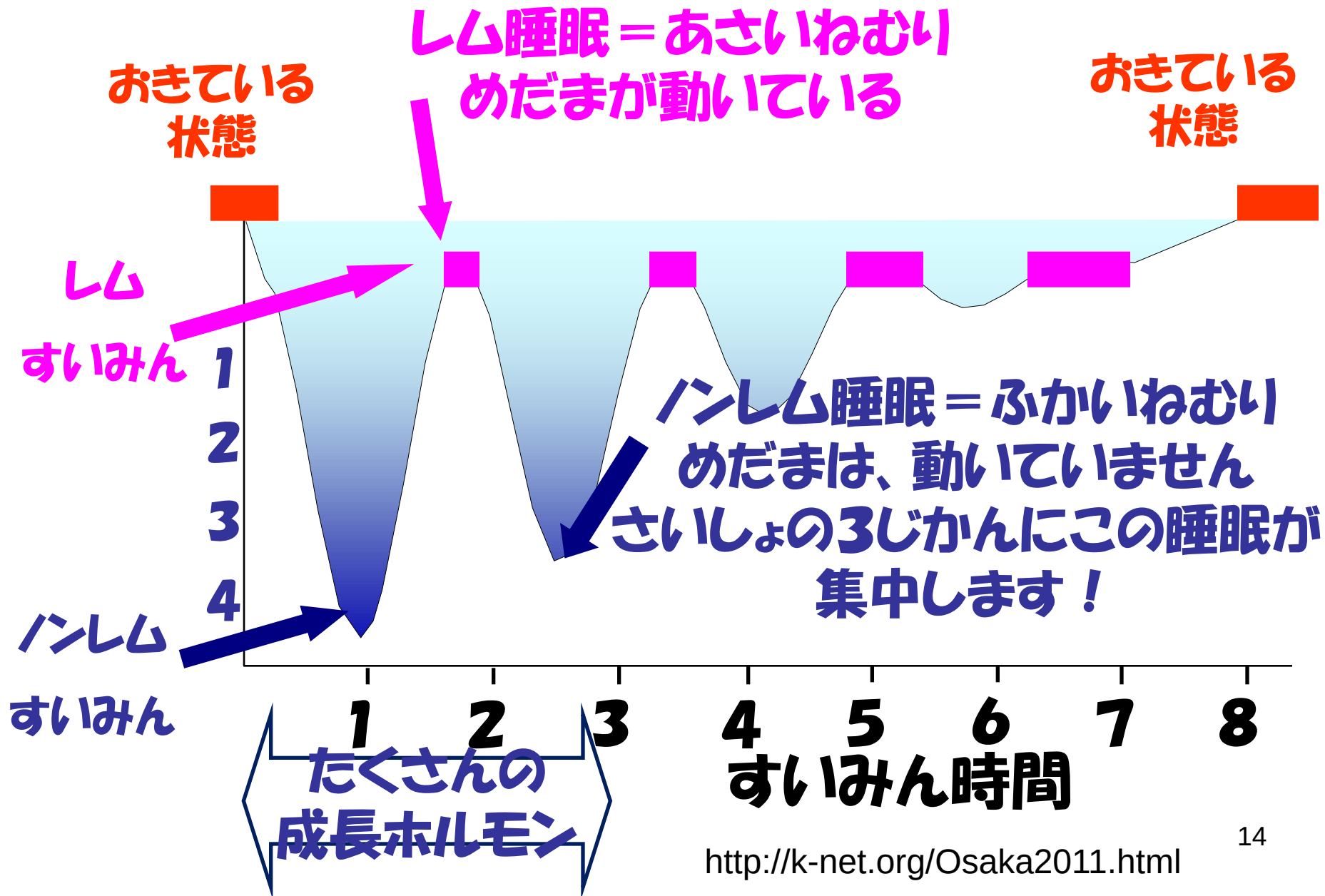
はちゅうるい
ヘビ

りょうせいるい
カエル

ぎょるい(さかな)、はちゅうるい、りょうせいるい には、
2つのねむいがキチンとそろっていません！

 ヒトには、2つのねむいがキチンとそろっている！

二つのねむりには、波(なみ)がある

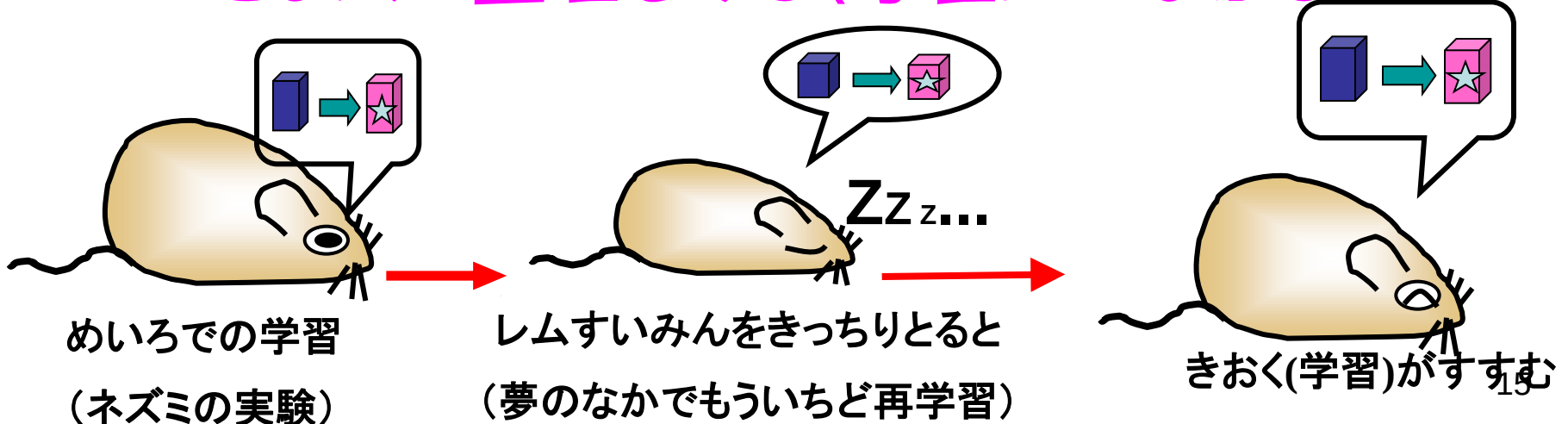


—ゆめを見る、ふしぎなレムすいみん—

- めだまが、ぎょろぎょろ動いている
(まぶたは、とじています)
- からだの力は、ぐったいぬけている(体はねている)
- 脳は、起きている時のように、

活発に活動をしている

→ きおくの整理をする(学習につながる)



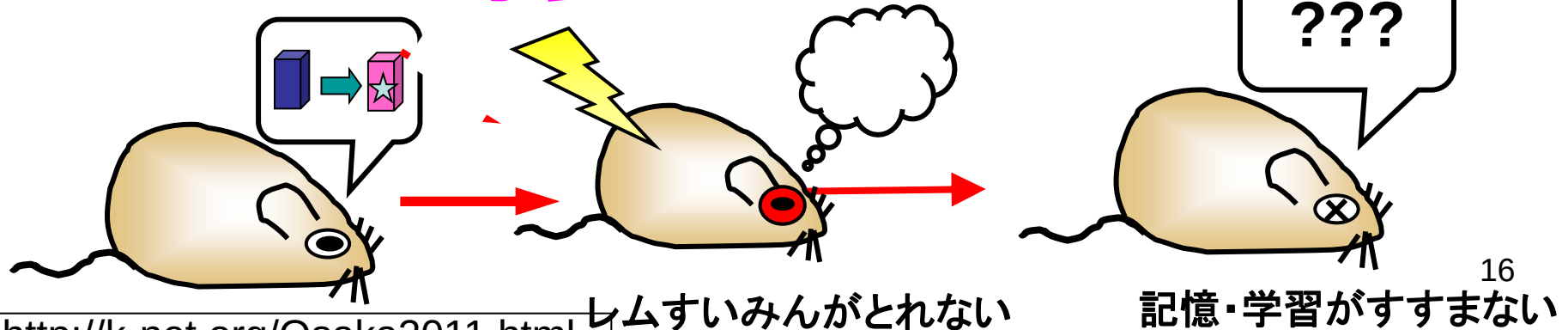
からだをなおし、せいちょうさせる／ンレムすいみん

- ・ 体も脳もねています（めだまは動いていません）
- ・ **成長ホルモン**がでています

★もし、すいみん時間がみじかくなったら……！

- ・ のうは**レム睡眠**をへらし、
／ンレム睡眠
をとるようにします！

→ **きおく・学習がすすまなくなる**



レム睡眠のちがい(せぼねのある動物による)

レム睡眠がある動物とレム睡眠がない動物

レム睡眠がない動物

ほにゅうるい



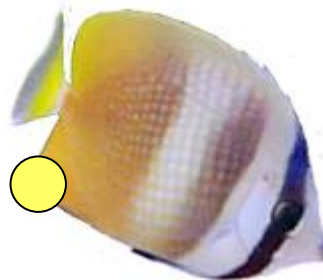
ちょう
るい



おおくの はちゅうるい



りょうせいるい



ぎょるい

はちゅうるい
のいちぶ



いろいろなことをする
ためにはレム睡眠が、
大切!

ーまとめー

ちゃんとした睡眠、三条件(じょうけん)

① よるにねる時間(すいみんのいょう)

- ・ 8じかん～10時間

② なんじにねて、何時におきるか(睡眠の時間帯)

- ・ よる7じ～朝7時のあいだ
(夜9じ～10時にはふとんにはいろう！)

③ しむすいみんとノンしむ睡眠をくいかえす

- ・ たとえば、よるの9じ30ふんにねて、あさ6時30分におきると、9じかんの睡眠時間→OK！
- ・ 夜中の12時をこえてねむると、さいしょのふかーい眠りができにくくなる！（成長ホルモンがたくさんでなくなる）

●ちゃんとねると



●ちゃんとねないと…… この反対になる！

では、あなたは、よいすいみんをとるために
なにをガンバりますか？

- ・生活習慣チェックリストをつけてみよう！
- ・睡眠シートをつかって、2しゅうかんの間、
生活をみなおしてみよう！

睡眠についてのことは正しかった！！

寝だめ と食いだめは役に立たない！

早寝早起き **やまい** 知らず！

ねる 子は育つ！

早起きは **三文** の徳！

睡眠不足は美容の大敵 ！！

ちゃんとねむって、たのしい人生を！



おやすみ、いや、
おしまい