



ほけんだより 2月

令和3年2月1日
中央区立日本橋小学校
校長 諭
養護 教諭

「睡眠の質」を高めて、免疫力アップ！

私たちの体には、ウイルスに晒されても、体の中で防御する「免疫」というシステムが備わっています。感染症にかからないためには、感染対策の他に、一人一人の「免疫力を高めること」がとても大切です。

「質の良い睡眠をとること」は、免疫力を高める一番の近道です。しかし、眠るべき時間に眠らない、眠くても眠れないなど、睡眠に問題を抱える子供が増加しています。実は、日本の小・中学生は、世界的に見ても夜更かしをしていることで有名です。

ぜひ、お子様の睡眠習慣を一緒に振り返ってみてください。

睡眠の3つの役割



記憶の整理

起きている間に取り入れた情報・感情の整理をする

修復・成長

傷ついた細胞を修復し、成長を促す

疲労回復

体と脳を休め、休息・疲労回復させる

睡眠と免疫の関係 ～睡眠で免疫力は上がるのはなぜ？～

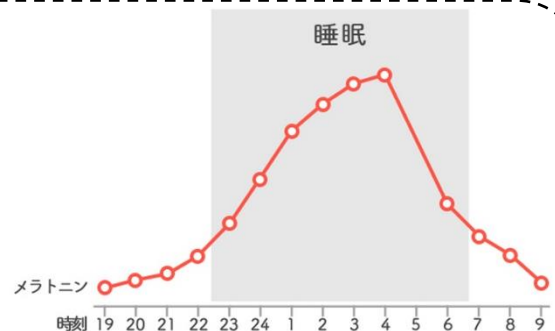
成長ホルモンの働き

- ・深い眠り（ノンレム睡眠）で分泌される「成長ホルモン」
 - … ①細胞や骨の成長を促す ②傷んだ細胞を修復し、疲労を回復させる
- ・睡眠不足になると… 細胞が十分に回復せず、ウイルスが侵入しやすくなる



睡眠ホルモン「メラトニン」の働き

- ・「メラトニン」
 - … ①深い眠りを促す ②免疫作用を高める
- ・目覚めて明るい光を浴びてから、14～15時間経って増加し始め、2～3時間後にピークを迎える
- ・睡眠のリズムが乱れると… 「メラトニン」の分泌が低下 → 免疫力が低下



参考：厚生労働省 e-ヘルスネット『眠りのメカニズム』

自律神経の働き

- ・自律神経である、「交感神経」と「副交感神経」がバランスよく働くことで、免疫力は保たれている
- ・睡眠不足になると… ストレスを強く感じ、「交感神経」が優位に → 自律神経のバランスが乱れ、免疫力が低下

睡眠の「質」を高めるには…



太陽の光がカギ！

私たちの体は、朝に光を浴びてから十数時間後に徐々に眠くなるように調整されています。夜自然と眠くなるには、朝に太陽の光をたっぷり浴びて、体内時計をリセットさせることが大切です。

睡眠ルーティーンを作ろう！

夕食→お風呂→歯磨き→寝室に移動…など、毎日同じ時間に同じことを繰り返すことで、脳に眠くなるサイクルができます。低学年の子供は、寝る前に絵本を読むなどのルーティーンを作ることでも有効です。

暗く静かな環境で！

寝る前にスマートフォンなどが発する明るい光（ブルーライト）を見ると、昼が続いていると体が勘違いし、頭が興奮気味になり、寝付きが悪くなります。「メラトニン」の分泌が抑制されてしまうことも原因です。寝る30分前には電子機器を消し、暗く静かな環境を作りましょう。

体を温めすぎるのはNG！



眠りにつく時は、深部体温を下げることで、脳と体をしっかり休息させる仕組みがあります。寝る前に体を温めすぎると、深部体温がうまく下らず、休息状態に入りづらくなってしまいます。入浴は眠る1時間以上前に38～40度のぬるめのお湯で済ませ、気温や部屋着を調節し、体を温め過ぎないようにしましょう。



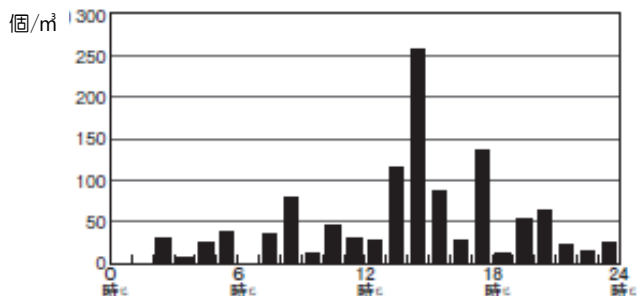
早めに予防するほど症状が軽くなる「花粉症」

花粉症は、スギやヒノキなどの植物の花粉を吸い込むことで、鼻水やくしゃみなどの症状が起こる、アレルギー性鼻炎の一つです。目に入った時には、アレルギー性結膜炎を起こします。今は花粉症ではない人も、花粉を大量に浴び続けていると、突然発症する可能性があります。

花粉症にならないために、また、症状を軽くするために大切なことは、症状が出る前から、できるだけ花粉を体内に入れないようにすることです。

天候や時間帯によって、飛ぶ花粉の量は変わります。花粉量を予測するインターネットの情報ページなどを活用し、対策をしましょう。

時間帯による花粉が飛ぶ量の変化



花粉を体に入れない対策

