



せい かつ 「生活リズム」って なあに？

お 起きる、た 食べる、
あそ 遊ぶ、べんきょう 勉強する、ね 寝る。
この「順番」と
「時間の流れ」の
ことだよ！



しょうがくせい 小学生の体や心は、生活の流れに合わせて成長するよ!



ねむりのひみつ だいぼうけん!

どうして「ねむる」のかな?からだのひみつをさがしにいこう!



きみはいつも、何時にねているかな？
いまの小学生は、むかしより「1時間30分」もねるのがおそくなっているんだ。(夜10時をすぎる子も!)

40ねんまえ



1時間30分もおそい!!

いま

小学生は、ほんとうは 9時間以上 のすいみがひつようなんだよ。

もし、ぜんぜんねむらないとどうなるの？

ねむらないせかいきろくにちょうせんした人たちは、
3日目で したんだ。

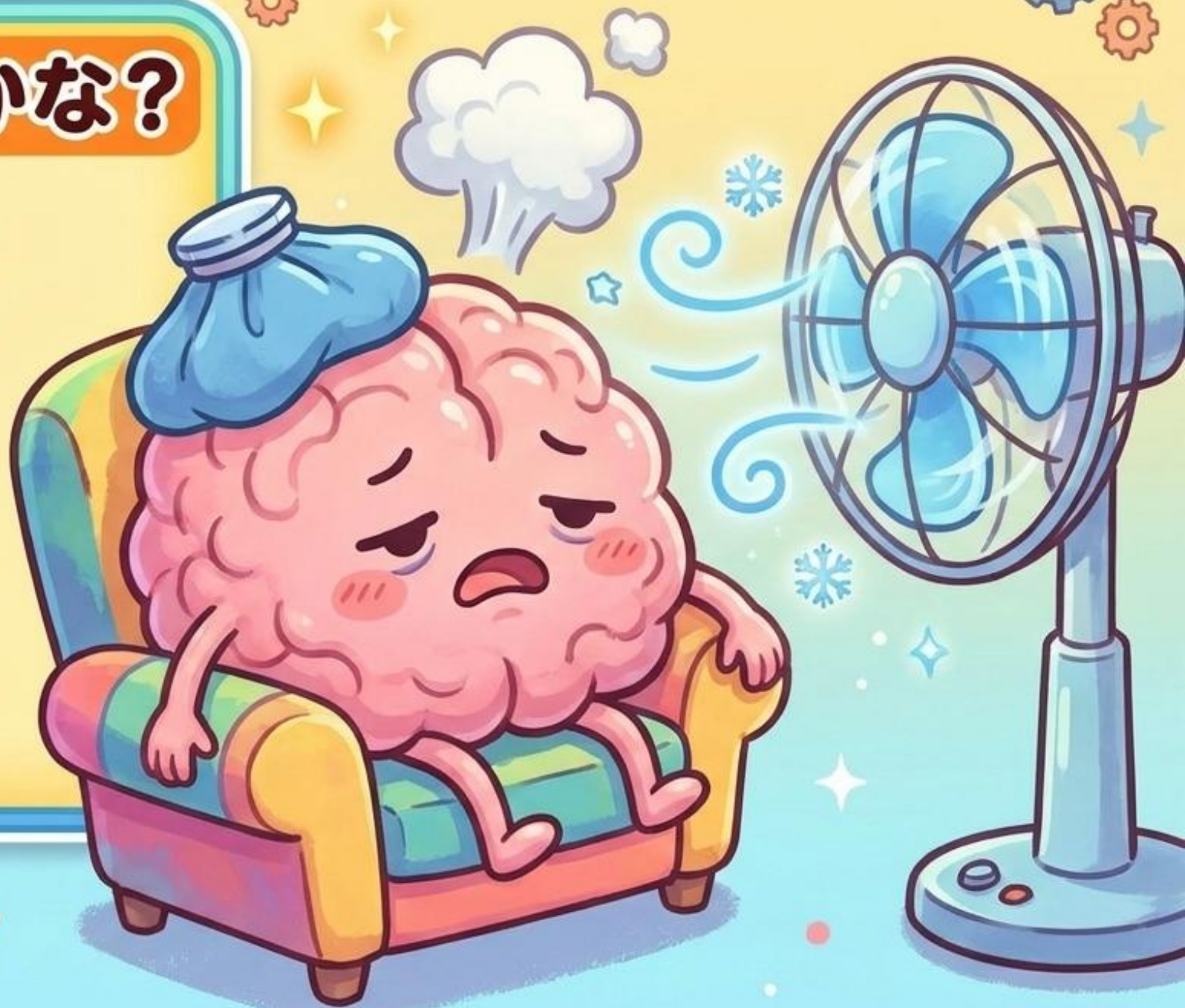


どうして？

どうして ねむるのかな？

それは、からだよりも
「**のう**」を休ませる
ため！

休まないと、のうが
オーバーヒートして
こわれちゃう！



ベッドのなかは「ねむりのジェットコースター」！



2つのねむり

人はねているあいだ、「ふかいねむり (のうのお休み)」と「あさいねむり (からだのお休み)」をくりかえしているんだ。

ふかいねむりのひみつ：「せいちょうホルモン」で大きくなる！



「ねる子は育つ」ってほんとう！

**ねているあいだに、ほねやきんにくを大きくするまほうのシャワー
（せいちょうホルモン）がのうから出ているんだよ。**

「ゆめ」ってなあに？

いるもの
(たいせつなおく)



いないもの



あさいねむり (レムすいみん) のとき、
のうは「おかたづけ」をしているんだ。今日あったいろんなできごとを、「いるもの」と
「いないもの」にわけている。そのおかたづけのようすが「ゆめ」として見えているんだよ。

ぐっすりねむると、おぼえがよくなる！（おペンきょうのひみつ）



**8時間後も
半分おぼえてる！**



**8時間後には
9割（ほとんど）
わすれちゃう...**

**なにかをおぼえたあと、すぐに「のう」を休ませると、
きおくがしっかりからだにのこるんだ。**

ねむりは「のう」と「からだ」のスーパーパワー！

ねぶそくするとき



ぼーっとする、イライラする



げんきが出ない

ぐっすりねむったとき



きおくがせいりされる



からだが大きくなる

しっかりねむると、いいことがいっぱいあるね。

ぐっすり ねむるための魔法は…
なんと「朝ごはん」から始まっている!?
からだの中の
バトンパス・リレーを見てみよう!



ねむりのまほうは「あさごはん」からはじまる!



【だい1そうしゃ：トリプトファンくん】

バナナ、大豆 (なっとう・とうふ)、
たまごを食べるとからだにやってくるよ。
さあ、リレーのスタートだ!

お日さまのひかりをあびて、へんしん！



【だい2そうしゃ：セロトニンちゃん】

あさのひかりをあびると、トリプトファンくんからバトンタッチ！
みんなを「げんき」で「しあわせ」なきもちにしてくれる、げんきホルモンだよ。

夜になるとやってくる、ねむりのアンカー！



【アンカー：メラトニンくん】

夜、くらくらになるとセロトニンちゃんからバトンタッチ！

からだを「おやすみモード」にしてくれる、すいみんホルモンだよ。これでぐっすりねむれるね。

今日からできる! 3つのおやくそく



① 朝ごはんを
しっかり食べる!



② 朝起きたら、
太陽の光をあびる!



③ 夜、寝る前は部屋を暗くする!
(ゲームやテレビはおしまい)
まっくらがこわい時は、よわい明かりでもOK!

じょうずにねむって、あしたもげんきにあそぼう!



「早ね・早おき・あさごはん」が、
きみのからだをまもるひみつだよ。