

健康な毎日にしよう！！

# Aomori きっずの睡眠実態に迫る！

1

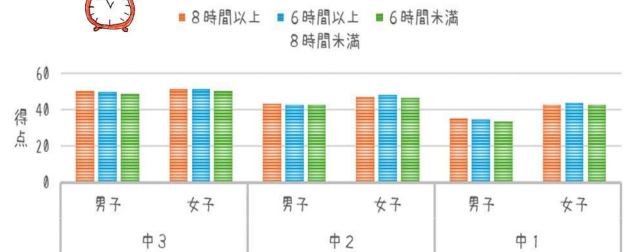
## Aomori きっず「1日の睡眠時間と体力」

1日の睡眠時間が6時間未満・6時間以上8時間未満・8時間以上で分けた、青森県の中学生の体力テストの結果（R6）です。

うーん、睡眠時間が長いからといって、合計点が高くなるとは限らないみたい？男女ともあまり大きな変化はなし…。じゃあ、睡眠時間ってそんなに大事じゃないのかな？



体力テストの合計点  
(1日の睡眠時間)



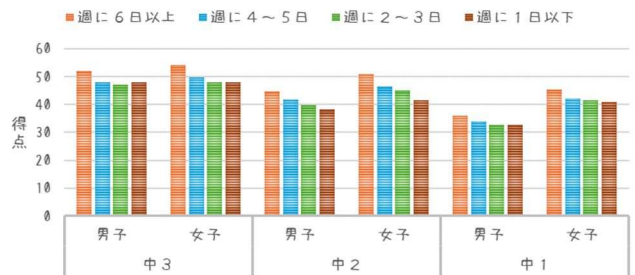
2

## Aomori きっず「睡眠状況と体力」

次は、「週に何日よく眠れた日があったか」で分けた、青森県の中学生の体力テストの結果（R6）です。

ん？「よく眠れた日が週に6日以上」の人の点数が、男女とも突出しているね！じゃあ、睡眠は、「時間」よりも「よく眠れる＝質」が大事ってことなのかな？

体力テストの合計点  
(週に何日よく眠れた日があるか)



3

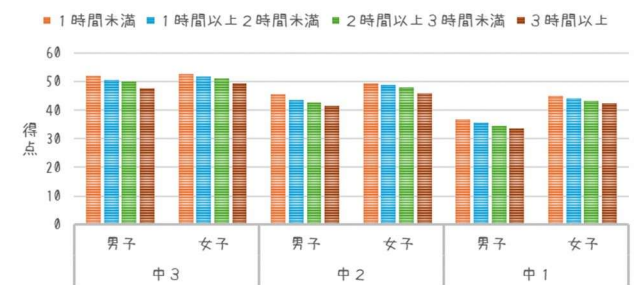
## Aomori きっず「スクリーンタイムと体力」

「スクリーンタイム（情報端末機器の使用状況）」で分けた、青森県の中学生の体力テストの結果（R6）を見てみましょう。

スクリーンタイムが短い人ほど体力テストの点数が高くなっています。スクリーンタイムが長くなると、睡眠に影響し、それが体力テストにも関わっている？



体力テストの合計点  
(スクリーンタイム)



4

## Aomori きっず「良質かつ適度な睡眠で健康力アップを目指せ」

体力テストの結果が全てではありませんが、ぐっすり・適度に・落ち着いた環境で睡眠をとると、体力向上につながると言えます。体力向上は、健康的な体づくりにも大切なことです。

「眠くなる時間は人それぞれ。時間を決めず、眠くなった時間に布団に入ると良い。」「刺激の強いものを避ければ睡眠前の動画視聴もOK。むしろ眠くなる勉強動画は就寝前にオススメ。」という説もあり、これなら今すぐ始められそうですね。

健康力アップは良質なスイ活から！



# ねむりが未来をつくる！～10代からはじめる生活習慣病予防～

## すいみん〇×クイズ

問題	〇？×？
1 寝不足が続くと、太りやすくなる。	
2 1日6時間寝れば中学生の睡眠には十分である。	
3 しっかり睡眠を取っていれば血圧が安定しやすい。	
4 朝ごはんをタンパク質を摂ると眠りの準備が始まる。	
5 短い睡眠でも昼寝をすると夜の足りない睡眠をカバーできる。	
6 寝る時間が毎日バラバラでも、睡眠時間が長ければ問題はない。	
7 夜遅くまでスマホを見ると、生活習慣病になりやすい。	
8 よく眠ると免疫力が上がる。	
9 夜にドカ食いをしてすぐ寝ると、生活習慣病の原因になる。	
10 運動・食事と違って、睡眠は生活習慣病とは関係ない。	
	(正解数)
	問



## 自分の普段の生活と比べてみると？

《この番号のことはしっかりできている！》	《この番号のことは改善しなきゃ！》
----------------------	-------------------

1 解説 (答え〇) 睡眠不足だと、食欲を増やすホルモン(グレリン)が増えて食べ過ぎになる。	2 解説 (答え×) 中学生は最低でも8時間必要。6時間だと生活習慣病のリスクが上がる。	3 解説 (答え〇) 寝ているときに体がリラックスして、血圧や心拍が整う。高血圧予防にもなる。
4 解説 (答え〇) 朝光を浴びる+朝食でセロトニンが分泌され、夜にメラトニンに変わり眠気がくる	5 解説 (答え×) 昼寝は補助になるが、夜の深い眠りが体の回復やホルモンの調整になる。	6 解説 (答え×) 不規則な睡眠は体内時計を狂わせ、メタボや糖尿病のリスクが上がる。
7 解説 (答え〇) 寝る前の明るい光はメラトニンを減らしてしまい、寝つきが悪くなる。慢性的な睡眠不足になると体の代謝やホルモンバランスが乱れ、糖尿病や高血圧などのリスクが高まる。	8 解説 (答え〇) 睡眠中に免疫細胞が活性化し、風邪やインフルエンザ、生活習慣病から守る。	
9 解説 (答え〇) 夜遅くの食事+すぐ寝る=肥満・高血糖の原因になる。内臓にも負担がかかる。	10 解説 (答え×) 睡眠は見えない生活習慣。食事・運動・睡眠が3本柱！	



## ここで学んだことを使ってアドバイスしよう！

名前：ネムオ  
プロフィール：睡眠リズムはバラバラで5～6時間程度  
YouTube とスマホが親友  
朝起きた瞬間から眠い  
体育のシャトルラン3回目で脱落  
朝食抜き・夜食あり  
でも本当はもっと元気に部活も勉強も頑張りたい…

STOP!  
ネムオ君

《この生活を続けたら将来どうなる？ネムオ君にアドバイスしてみよう！》

