

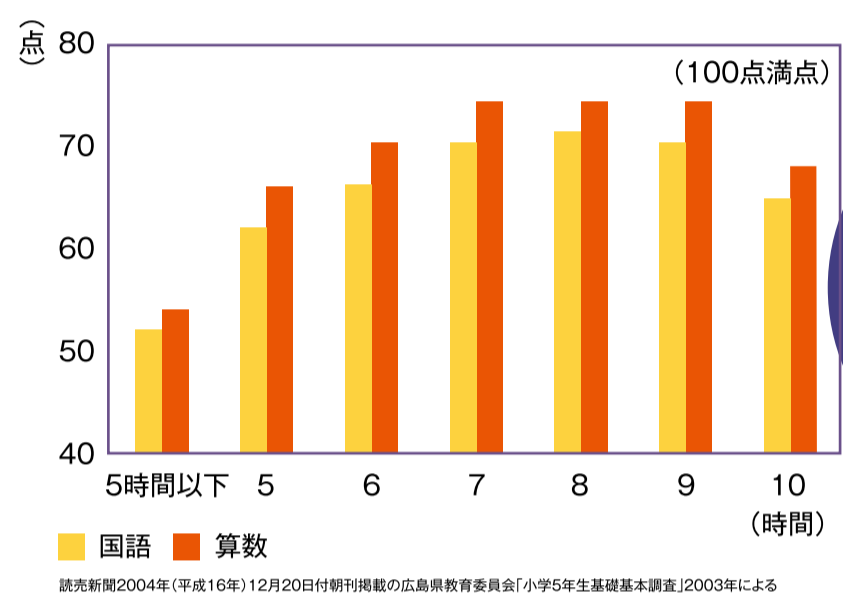


どうして早寝が体にいいの？

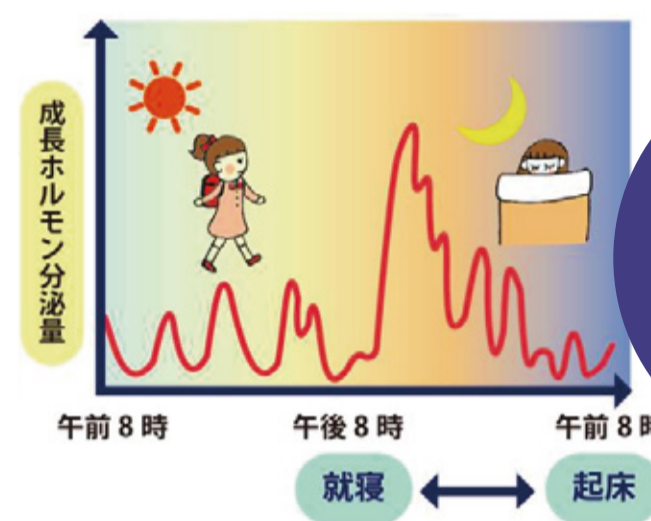
成長ホルモンは就寝後最初のノンレム睡眠の時にたくさん分泌されます。

睡眠不足は、成長ホルモンの分泌に影響するだけでなく、メラトニン、セロトニンの分泌も低下させます。さらに、昼間学習したことを脳に定着させることができなくなるため学業成績も低下します。

【睡眠時間と学力テストの平均点】

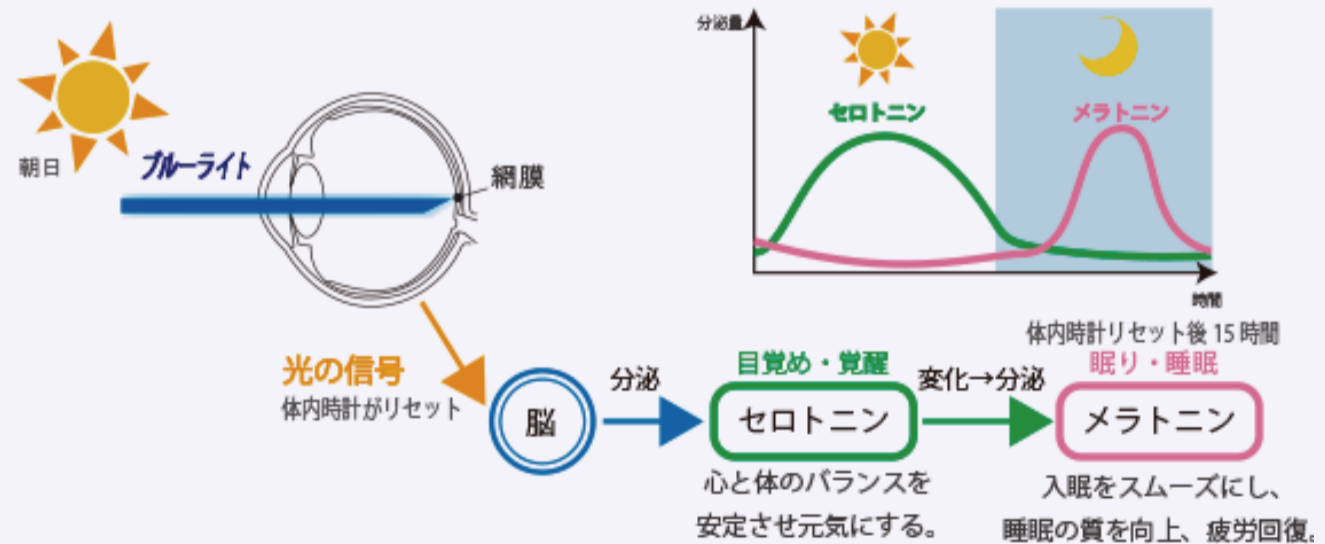
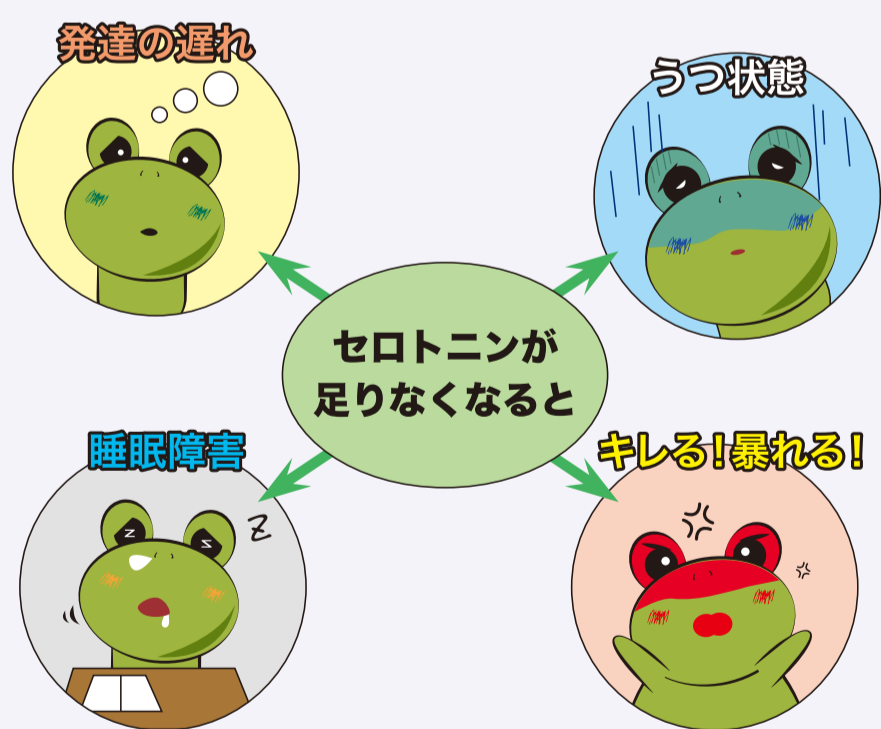
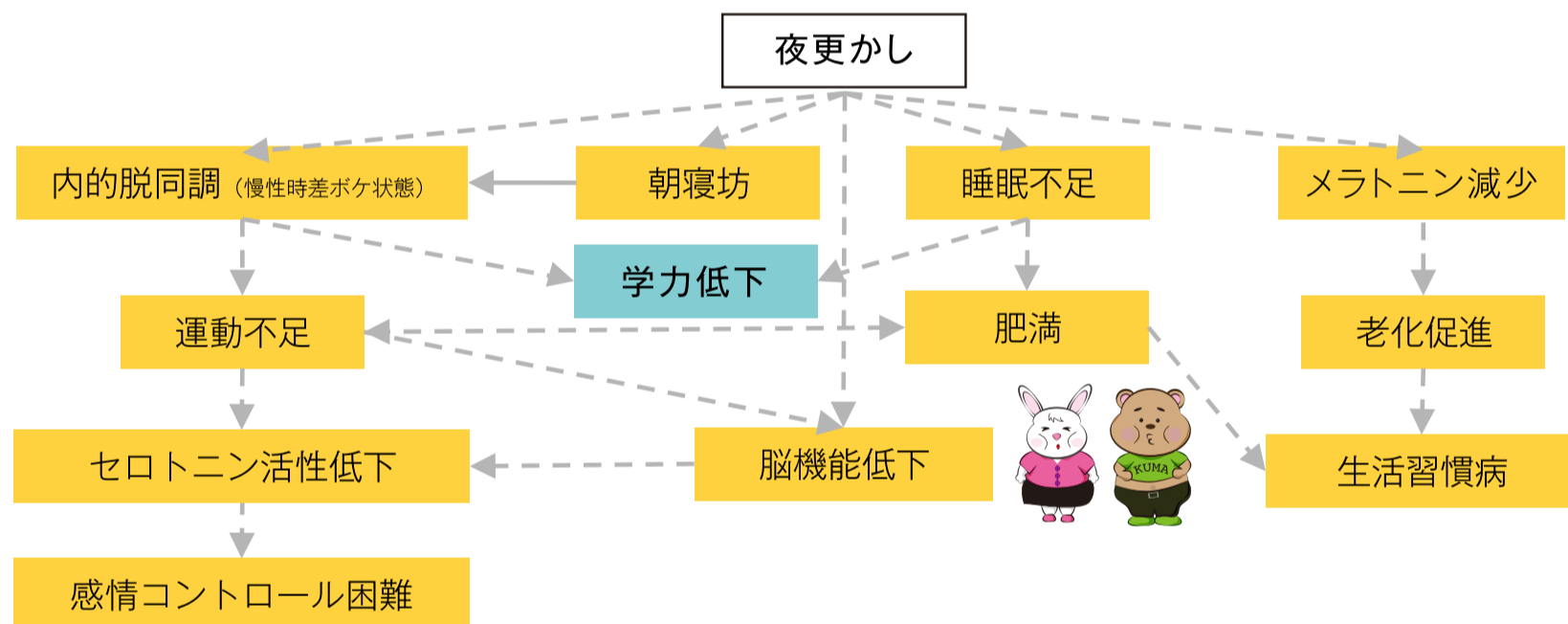


テストの点数にも影響が!



つまり寝る子は育つ!

夜更かしすると体にいろんな悪影響が!



メラトニンは夜間に分泌が盛んになり、午前2~3時頃にピークに達します。色素細胞に対する脱色作用、性腺抑制作用、甲状腺ホルモン産生抑制作用、副腎皮質ホルモン産生促進作用などがあります。



早寝ができない原因

1. 運動不足
2. カフェイン摂取
3. 就寝直前までのスクリーンタイム

スマホやコンピューターや照明のLEDには、ブルーライトが含まれています。ブルーライトの刺激を受けると、脳は「朝だ!」と判断し、睡眠を誘導するメラトニンというホルモンの分泌を抑制します。

