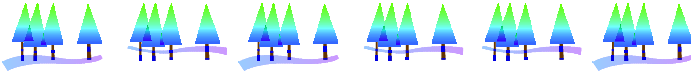




春はもうすぐ～睡眠の大切さ～



岩内西小学校長 古館 昭仁

朝の日差しが早い時間から感じられるようになりました。ついこの前「今年もよろしくお願ひします」とご挨拶したと思っておりましたら、あと1か月で今年度の教育活動のすべてを修了する時期となりました。月日の経つのは早いものです。後期の児童会生活委員会で「早寝早起きのよさ」について知りたいということで、インタビューを受けましたが、調べてみると睡眠の大切さについて、皆さんと一緒に考えたいと思いましたので、ご紹介します。

まず、睡眠の役割ですが、①身体の疲れをとる。②脳を休ませる。③ホルモンを分泌する(成長ホルモン、メラトニン、セロトニン)。④学んだことを整理して記憶を確かなものにする。いろいろな研究の結果、睡眠は脳の働きにとって重要な役割を果たしていることもわかっています。 ※メラトニン、朝起きて光が目に入ってから14～16時間後に脳から分泌され、心身をリラックスモードにすることで、自然な眠りを促す働きをする物質 ※セロトニン、脳内の神経伝達物質のひとつで、精神を安定させる働きがあります。

睡眠不足になると、記憶力が低下したり、精神的に不安定になったり、免疫力が低下したりと、良いことはありません。この睡眠不足の原因として考えられることは何でしょう？

①就寝時間が遅い、②夜間のスマホ、テレビ、PCの使用、③朝ごはんを毎日食べない、④排便が毎日ない、⑤不規則な生活習慣が考えられるでしょう。

また、質の良い睡眠をとりためには、①朝の光を浴びる。②昼間に活動をする。③夜は暗い所で休む。④規則正しく食事をする。⑤規則的に排泄する。⑥眠りを阻害する過剰なメディア(スマホ・ゲーム・動画視聴等)の接触を避ける。

このことは、単に睡眠だけでなく、生活習慣全体を整えることが大切ということです。「ヒトは寝て食べて出して、はじめて脳も体も、そして心も活動が充実する昼行性の動物」とある小児科医が述べています。朝起きて陽の光を浴びて胎内時計をリセットし、朝ごはんをしっかり食べて身体のリズムを整え、排便をして、日中は太陽の光を浴びて元気に活動する。これが人間らしい生活リズムです。

もしかして夜遅くまで起きて勉強を頑張っている人もいるかもしれませんが、記憶を定着させるためにも睡眠はとても大切です。眠っている間に脳(海馬)が情報を整理してくれます。寝ることも勉強と考え、睡眠を大切にしていましょ。

