

校長室から

(H29年度)

ひがしなら通心

茨木市立東奈良小学校 川上 隆 No. 46

平成30年2月5日(月)発行

睡眠(すいみん)は大切だよ！

ある新聞記事より

人は、生涯の3分の1は眠っています。睡眠は、体にさまざまな影響を与えます。健康や病気だけでなく、運動や勉強の成績までも左右すると言われています。正しい睡眠の取り方について考えてみましょう。

<寝不足、心に悪影響>

睡眠には、体と脳を休め、回復させる働きがあります。睡眠不足が長い間続くと、心と体に悪い影響が出てきます。昼間に眠くなるだけでなく、やる気がなくなり、記憶力が低下します。食欲が増えて肥満になったり、糖尿病や高血圧などの生活習慣病になりやすくなったりします。

夜更かしして寝不足になると、昼間の注意力や集中力が落ちるので、仕事や勉強をきちんと行う能力が低くなります。子どもの場合、学校の成績が悪くなるというデータもあります。心にも悪影響が出て、夜寝る時間が遅い子ほど、「何でもないのにイライラする」割合が高くなります。午前1～3時に寝る中学生では、ほぼ2人に1人でした。(右面参照)

<体の「時計」にズレ>

なぜ睡眠不足は、体に悪いのでしょうか。それは、体のリズムが狂ってしまうからです。人間の体は、地球が自転するのに合わせ約24時間の周期で、体温を調節し成長を促すホルモンの量が変化します。昼に活動して夜は眠るようにできていて、昼間は活発に動くことと関係のある交感神経、夜はリラックスして休憩モードの副交感神経が働きます。睡眠不足になると、体のさまざまなリズムがずれてストレスが大きくなります。

体の働きが約24時間の周期で変わるのは、体内時計と呼ばれる仕組みがあるからです。脳に全体の標準時刻を決めるメインの体内時計があり、全身の細胞にも体内時計があります。周期は、24時間より少し長く設定されており、放っておくと少しずつ地球の自転とずれてしまいます。朝の光と朝食で、体は毎日時刻合わせをしているのです。

<スマホ、寝る前はダメ！>

最近の研究で、正しい睡眠のコツも分かってきました。スマートフォンやパソコンの液晶画面から出る青色の光は脳を刺激して、夜に浴びると体内時計を遅らせます。つまり、寝る前にスマートフォンやゲーム類

を使うと、頭がさえてなかなか眠ることができなくなるのです。コーヒーなどに含まれるカフェインも、目を覚ます働きがあるので気をつけましょう。

また、週末に朝寝坊すると、体内時計が夜型にずれるので、週明けの午前中は時差ぼけのような状態になります。昼間の仮眠は午後3時までに20分以内の短時間であれば、頭をすっきりさせる効果があります。ただ仮眠を取る時刻が遅かったり、時間が長かったりすると、夜の眠りが浅くなってしまいます。規則正しく、一定時間の睡眠を取ることが大切です。(裏面も見てください。)



堺市教育委員会でも、「みんなく（睡眠教育）」に取り組んでいます。



昼寝の時間が始まり、机に突っ伏して寝る児童たち（11月17日、宮城県大和町立吉岡小学校で）＝武田裕芸撮影

学校で昼寝「効果絶大」

最近、昼寝をする学校が増えています。11月17日、宮城県の大和町立吉岡小学校を訪ねると、「電気を消して下さい」の放送に続いてモーツァルトの曲が流れ始めました。午後1時10分、「午睡タイム」のスタートです。薄暗い教室で先生も児童も机に突っ伏しています。スヤスヤと気持ちよさそうに寝息を立てている子もいます。

「お昼寝終了です」。15分後、みんな元気がいっぱいに起き上がりました。4年の山野川琴子さん（10）は「前は5時間目が眠かったけど、今は平気」。上田直哉君（10）も「帰るまですごく元気です」と、すっきりした様子でした。同校が昼寝を取り入れたの

は昨年6月。開始直後と今年1月に5年生にアンケートを取ると、午後の授業が「眠くない」と答えた人の割合が47%から55%に増加。1か月の保健室の利用人数も、昼寝を始める前の昨年5月の1

15人から、今年2月には31人まで減りました。角田研校長（58）は「昼寝を始めてから、児童間のトラブルやケガをする児童が減りました。たった15分でも効果は絶大。もっと広めていきたいです」と話しています。地域の別の小中学校や高校にも、昼寝を取り入れるように働きかけているそうです。



題ではありません。NHK放送文化研究所によると、日本人全体の平日の平均睡眠時間は2010年で7時間14分。1960年は8時間13分だったので、50年間で約1時間も短くなりました。日本人の睡眠時間の短さは世界でもトップクラス。経済協力開発機構が世界28か国の15～64歳の睡眠時間を調べたところ、日本は韓国に次いで2番目の短かさでした。

よみうりきょじんぐんとうしゅ
読売巨人軍投手

たぐち かずと
田口 麗斗さん 20

睡眠確保も練習のうち



シーズン中かオフにかかわらず、毎晩、必ず7～8時間は睡眠を取っています。しっかり寝ないと、翌日、体の動きが鈍くなったり反応が遅くなったりしてしまいます。プロ選手として、寝る時間を確保することも

練習のうちだと思っています。

両親が厳しかったので、小学生の頃から規則正しく寝ていま

寝る時間になってから、「あ、忘れてた！」なんてことになる

と大変ですから。

今でも、その習慣は変わっていません。寝る時間を守るために、無駄なことはしないよう心がけています。試合や練習で

帰りが遅くなっても、携帯電話をいじったり、漫画を読んだりせずパッと寝てしまいます。そういう生活を続けていると、「さあ、寝るぞ」と思ったらすぐに眠れるようになりますよ。

どんなことをすればすぐに寝付けるのか、自分なりの方法を見つけていることも大事です。僕の場合は、寝る前に好きな音楽を聴いてリラックスしています。

特に疲れている時は、アイマスクをするとかよく眠れます。低い枕が苦手なので、遠征先のホテルでは、枕を重ねて使うこともあります。そのおかげか、登板の前日でも眠れなくて悩んだことは一度もありません。

皆さんも、ぜひ早寝早起きの習慣を身につけてください。（聞き手・武田裕芸）