

子どもたちの睡眠について考える<その1>

—阿久比町「寝る子は育つ」復活計画—

学校保健課題解決事業（文部科学省）の平成24年度愛知県モデル地区に指定された阿久比町では、子どもたちの睡眠時間の確保を課題として地域をあげて取り組んでいます。この課題を解決していくため、まず大人が睡眠について学ぶ必要があると考えた町では、講演会をこれまで2回実施しました。今回は、9月7日に阿久比町立中央公民館本館で行った第1回目の講演会の内容を紹介します。

阿久比町「寝る子は育つ」復活計画第1回講演会（平成24年9月7日（金）開催）

- 演題 睡眠と子ども達の健康・成長 ～睡眠は脳の心の栄養～
- 講師 広島国際大学教授 田中秀樹 氏

○夜の問題は、昼の過ごし方で解決する

早く寝るためには、朝早く起きるところから始めることが大切。

○睡眠と肥満は関係がある

睡眠不足になると、感覚（味覚）が鈍り、甘いものをたくさん食べてしまう。朝食欲がなくなり、朝食を抜くと、体が飢餓状態になり、体に蓄えられてしまいます。

○睡眠と学力は関係がある

深夜～朝方に多くある浅い睡眠（レム睡眠）で、記憶や感情の整理がされません。睡眠不足になると記憶の定着だけでなく、気分の落ち込みやイライラにつながり、学習意欲に悪影響があります。授業中に眠気が襲ってくる状態では、集中力もありません。

睡眠不足と学力低下の関係は、さまざまな調査で明らかになっています。

○睡眠と成長は関係がある

寝付いてからの3時間に深い睡眠が集中します。この3時間で、1日に出る8割の成長ホルモンが出ます（メラトニンシャワー）。午後10時～深夜2時は、ゴールデンタイム。

○人間の体のリズムは24時間ではない

人間の体のリズムは約25時間です。朝の光を浴び、食事をとることにより、体内時計のズレをリセットし、24時間に合わせる必要があります。運動や、人との接触も、このズレを修正するための要素となっています。

○夕方以降は居眠り、仮眠はしない

9時間寝るためには、床に就く前に9時間起き続けている必要があります。しっかり寝るためのエネルギーが必要だからです。このエネルギーは、起き続けることで体に蓄えられます。仮眠をとる場合は、正午～午後3時の間に20分程度が最適です。

○グッスリ眠るためのコツ

快眠のためには、寝る前に体温が下がることが大切です。脳を興奮させる過ごし方も厳禁です。

寝る前に激しい運動、携帯電話の使用は避け、コンビニなど明るい場所へ行くことも控えましょう。

ぬるめ（38℃～41℃）のお風呂に、ゆっくりつかる。熱いお風呂が好きな人は、就寝の3時間前までに入浴すると、ぐっすり眠れます。

眠くないのに、無理して寝ようとするのは、逆効果。気分転換をしてから床に就きましょう。

□問い合わせ先 学校教育課 ☎(48)1111（内202）

全国へ発信 127

一貫教育プロジェクト

幼・保・小・中

