



生活改善で成績アップ。睡眠時間は学力に影響する。

保護者の皆さん、「子どもは眠くなったら、ほおっておいても眠るもの」と思っていませんか。テレビやゲーム、携帯電話、塾通い、深夜営業の店など、子どもたちの周りには正常な睡眠習慣を邪魔するものがあふれています。

夜型生活を続けることで睡眠不足になると、どんな悪影響が起こってくるのでしょうか。

- ① 夜間にゲームやスマホなどのディスプレイを長く見ていると、その光で睡眠を誘うホルモンが抑制され、眠れなくなる。
- ② レム睡眠（脳が覚醒に近い状態にある睡眠）の際に、脳内で記憶の整理・定着が行われる。睡眠不足だと、学習したことが脳内に定着せず、成績にも影響する。
- ③ ノンレム催眠（脳が休息している深い睡眠状態）の際は、成長ホルモンが大量に分泌される。睡眠不足だと、成長に影響したり、筋力やけがの回復に影響したりする。
- ④ 夜型生活をしながら学校生活を続けていると、慢性的な睡眠不足によって、疲労感やイライラなどの情緒不安定をもたらし、判断力を鈍らせたり、「うつ」に近い状態になり、「心の健康」に影響を及ぼす。

学校は朝からなので、夜型生活をしていると学校で授業が聞けず、勉強も分からずじまいということが起こってしまいます。また、睡眠中に記憶の整理・定着が行われているのは有名な話で、せっかく大切なことを学習しても無駄になってしまいます。

「睡眠時間」と「学力」については、関連を裏付ける多くの結果が発表されています。

広島県教育委員会の「基礎・基本 定着状況調査報告書（H15）」では、小学校5年生の国語・算数の平均点と睡眠時間の調査で、睡眠時間が5時間→6時間と長くなるにつれて、子どもたちの成績がアップし、7時間以上10時間未満で成績が良く、10時間以上寝ると成績が下がってしまいました。滋賀県教育委員会が、全国学力・学習状況調査の正答率と児童質問紙の睡眠時間を分析したところ、6年生ではやはり「8時間前後眠る」と答えた子の正答率が高く、睡眠時間の短い子や長すぎる子は正答率が下がる傾向がありました。

夜の寝る時刻と、朝ご飯を食べない子どもの割合の調査も報告されています。夜8時に寝る子には朝食を食べない子は少ないが、寝る時刻が0時以降になる子では半分以上が朝ご飯を食べていません

睡眠時間と各教科の平均通過率

（広島県教委の「平成15年度「基礎・基本」定着状況調査報告書」より）

睡眠時間	5時間未満	5時間以上 6時間未満	6時間以上 7時間未満	7時間以上 8時間未満	8時間以上 9時間未満	9時間以上 10時間未満	10時間以上
教科							
国語	51.9	61.8	66.1	69.9	70.8	70.3	64.7
算数	53.9	65.8	69.8	73.9	74.1	73.7	67.7

※平均通過率は正答とみなされる回答を含めた平均正答率（単位は％）

でした。寝ないとやはり食欲も出てこないということが言えます。毎日朝ご飯を食べている子のテストの成績が良いというデータは、すでに多くの方が知っていると思います。

しかし、朝ご飯を食べればすべてうまくいくわけではありません。人は、寝て食べて初めて活動できる動物で、寝ないで食べないで活動しようとしてもできるわけがありません。

逆に、しっかり寝て、しっかり食べて、しっかり体を動かせばよく眠れるわけです。この3つは、非常に密接な関係にあることを理解してほしいと思います。

人がすこやかに生きていくために欠かせないことは、自分の体と生活のリズムを合わせていくことです。和歌山県では、朝、気持ちよく目覚め、ごはんを食べて昼間よく学び、よく遊び、夜はぐっすり眠るという繰り返しが習慣となって心と体の健康につながるという考えから、「早寝・早起き・朝ごはん」運動を推進しています。

そこで、以下のことを薦めたいと思います。

- ① 子どもの心身の健康を考え、低学年では夜9時までに、高学年では10時までに就寝し、朝は6時半までに自分で起きることを習慣にしましょう。
- ② 伸び盛りの子どもには、朝ご飯は絶対必要なものです。朝ご飯を食べてないと、脳で使われるエネルギーが不足し、集中力やがんばりがききません。イライラして、精神的にも不安定になります。成績と子どもの栄養を調べた研究では、子どもの食べる食材の種類が多いほど、学業成績が高くなると言われています。朝は、余裕を持って、朝ご飯をしっかり食べるようにしましょう。
- ③ 睡眠不足の最大の原因は、テレビやゲームのために寝るのが遅くなることです。テレビやゲームを長時間している子は、忘れ物が多く、ケアレスミスも頻繁で、基礎学力がなかなか身につかないと言われます。逆に、学習意欲や学力の高い子は、決まってテレビやゲームの時間が短いです。テレビやゲームの時間を短くするため、子どもとよく話し合い、納得させた上で、テレビやゲームの時間を短くするように時間を決めましょう。
- ④ しっかり睡眠をとるためには、体を使った外遊びをすることも大切です。また、宿題を含めた家庭学習（復習）もしっかり行いましょう。

「早寝・早起き・朝ご飯」+「体を使って外遊び・家庭学習(復習)」

各ご家庭でも、ご協力をよろしくお願いします。

