

子どもと睡眠

校長 桂木 道雄

生活リズムの乱れ

季節や場所によってズレはありますが、朝太陽がでて、夕方沈むのは世界共通で、この自然現象が逆転することはありません。ですから地球上の多くの生物は 24 時間強をサイクルとして生きています。その「生活リズム」が乱れると私たちの心身に何らかの問題を及ぼします。

小学校高学年から中学生にかけて、「朝起きられない」「起きようとすると立ちくらみがする」「気分が悪くなる」「体がだるい」などの症状を訴える子が増えています。症状がひどくなると「起立性調節障害」（自律神経失調症の一つ）と診断されることもあるそうです。

日本の子どもは睡眠不足

日本は睡眠時間の少ない国として知られ、小・中・高生も世界的に見ても夜更かししていることで有名です。日本小児保健協会が 1980 年から 2000 年まで 10 年毎に調査した結果では、夜 10 時以降に就寝する幼児の割合は 3 歳児で 22%から 55%へ、5-6 歳児で 10%から 52%へと著しく増加しています。起床時刻はさほど変わらないので、睡眠時間が減少していることは明らかです。小学生以上の睡眠時間も 1970 年に比べて 50 分から 1 時間短くなり、睡眠不足を感じている小学生は 60%いるといわれています。

睡眠不足になると・・・

子どもの睡眠時間の減少は、夜間のテレビ、ゲーム、インターネットあるいは放課後の生活の変化などが考えられます。また、大人社会の夜型化が子どもに影響を及ぼしている可能性も大です。

子どもの睡眠不足はどのような問題を引き起こすのでしょうか？深いノンレム睡眠時に成長ホルモンが盛んに分泌され、脳内の神経ネットワーク形成や細胞の修復・育成、骨・筋肉形成が行われています。夜更かしをして睡眠不足が続けば、脳や身体の発育に悪影響を及ぼします。

全国学習状況調査の結果から睡眠時間の多い児童は学業成績もよいという傾向にあると発表されています。また、幼児期の短時間睡眠はその後の肥満のリスクが高くなるとも言われています。さらに、睡眠時間の短い幼児は長い幼児に比べて、多動・怒り・衝動性・かんしゃく・迷惑な行動等が 1.3 倍～1.5 倍、攻撃性が 1.8 倍と、行動面での影響が出ているという調査もあります。

睡眠不足を解消するために

子どもの睡眠不足をはかる尺度として、「土日でも平日と同じように早起きできるかどうか」というのがあります。睡眠不足の子は休日にその分を埋め合わせしようとします。休みの日に何時間も遅く起きてくる子は要注意です。

睡眠不足の解消法として、基本的に早起きから早寝への習慣づけを心がけてください。早く寝かせ

ようとしつけるのは労力が要ります。まず早起きに力を入れてみてください。朝起きたら①朝の日光をしっかりと浴びる 日光は体内時計をリセットさせる効果があります。これを 1～2 週間続けると、子どもの体内時計は朝型にかわり、早起きのつらさはなくなります。ただし、週末に寝坊すると元通りになります。さらに、②昼間にしっかりと活動する ③夜は暗い所で休む こうして朝型のリズムを取り戻すとともに、規則的な食事と排泄を心がけることで、より健康的な体になります。

本来眠りは心地よいものです。食べること・排泄すること・脳や身体の活動と合わせて、この 4 つの行為は私たちヒトという動物の生存にかかわるものです。そして、この 4 つは密接に関連しています。「早寝・早起き・朝ごはん」、この運動もそうしたことをふまえて取り組んでいます。心身ともに健康な子どもの育成に向けて、家庭でもご協力願います。

【7月行事予定】

★下校時刻の変更につきましては行事予定欄をご覧ください。

日	曜	行事	保健関係	PTA・子どもセンター
1	水	セーファーネットの日 5A研究授業 5A14:40、5A以外 13:30 下校		ベルマーク(2,5年生)
2	木			ベルマーク(1,6年生)
3	金	七夕集会 (8:50~9:35)		ベルマーク(3,4年生) まつり実行委
4	土			土曜教室
5	日			
6	月			
7	火			七夕祭り(新南公園)
8	水	委員会		
9	木			
10	金			ベルマーク整理作業
11	土			着衣水泳教室
12	日			
13	月			
14	火			まつり実行委
15	水	地区別子ども会(6限) 15時下校		4部P代表者会
16	木	給食終了		
17	金	終業式 11:30下校		
18	土	まつり準備		
19	日	新南まつり		
20	月	海の日 まつり片付け		
21	火	夏季休業開始 個人懇談会①		
22	水	個人懇談会②		
23	木	プール開放開始		
7/31(金) 8/21(金):登校日 8/11(火):市水泳競技大会(秋葉山)				