



八幡小だより

山鹿市立八幡小学校

令和5年度学校だより No.20

R5.12.21 (木) 発行 校長 森 每恵

強く正しく明るく

校訓「強く 正しく 明るく」 教育目標「ふるさとを愛し、夢の実現に向かって考動する児童の育成」
目指す児童像「強い子 正しい子 明るい子」
児童会スローガン「笑顔・協力・挑戦！ やさしさいっぱい 考動できる八幡っ子」

見直そう、早寝！ ～かけがえのない心と体を守るために、十分な睡眠を～

11月に、菊鹿中学校で東京大学大学院医学系研究科システム薬理学教室所属の岸 哲史氏の講演会が開催されました。岸氏は現在、JST ERATO 上田生体時間プロジェクトを推進されています。菊鹿中から提供していただいた資料が大変興味深かったので、次に紹介します。(岸氏講演資料より抜粋)

- 1 睡眠(よい睡眠)の効果
発育・発達、学習・記憶、疲労回復や気分改善に繋がる、健康寿命を延ばすなど
- 2 悪い睡眠によるリスク
肥満、精神疾患、生活習慣病、心疾患・脳梗塞、認知症の発症リスク上昇など

右上資料データが示すように、日本人の睡眠時間は、OECD加盟国の中で、大人・子ども共に最下位です。なんと、日本の0～3歳児の睡眠時間も諸外国と比較して最短とのこと。驚きです。十分な睡眠時間と質のよい睡眠の確保が急務ですね。

推奨睡眠時間は、小学生で9～12時間、中高生で8～10時間。「米国睡眠医学会による報告(2016)」によると、子どもの良質な睡眠は、「良好な健康状態」を保ち、「健やかな発育発達」と「長生き」をもたらし、成績や判断力、情動反応などの「パフォーマンスの向上」に繋がるそうです。

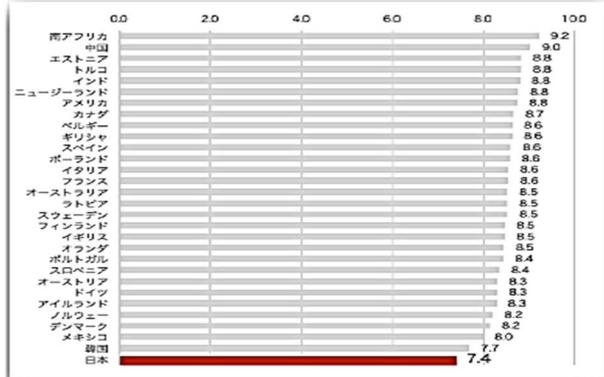
そう言えば、米国メジャーリーグ、ドジャーズに移籍した大谷翔平選手は、野球のパフォーマンスを上げるために1日10時間程度、たっぷり睡眠を取ることでも有名です。

東京都内の中高一貫校の生徒1078人を対象として5年間継続して実施した、睡眠習慣と精神的健康度の関係の調査では、就寝時刻の遅れ(=睡眠時間の短縮)が「心の不調に繋がること」が明らかになりました。

特に10代～20代前半は、生体リズムが夜型化しやすい時期であり、思春期前後は特に意識して睡眠を取らないと、どんどん遅寝になり、睡眠時間が減少してしまいます。

八幡っ子が生き生きとした人生を切り拓いていくためには、睡眠の優先順位を上げ、**早寝の習慣**を整えることが必要です。

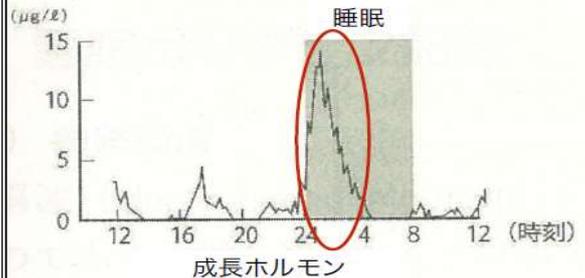
日本人の睡眠時間は先進国(OECD加盟国)で最短



(OECD, 2021)

「寝る子は育つ」

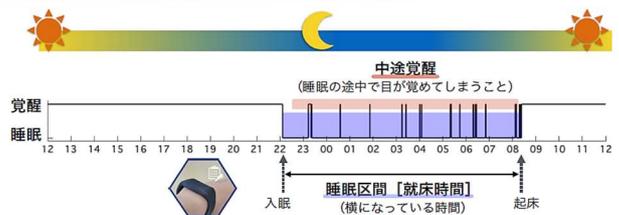
睡眠中に「成長ホルモン」が分泌される



睡眠の量・質・リズム → 学力・体力・心の健康に重要

<p>睡眠の量・質・リズムを改善すると...</p> <p>記憶力が上がり、成績が向上した 意欲になった スポーツのパフォーマンスが向上した</p>	<p>睡眠の量・質・リズムが悪化すると...</p> <p>学業成績が低下した 気持ちが落ち込みやすくなった ケガをしやすくなった</p>
---	--

睡眠の3つの要素(量・質・リズム)が大切!



- ① 睡眠の量: 睡眠時間を確保できているか?
(睡眠時間 = 就床時間のうち、実際に眠っていた時間)
- ② 睡眠の質: ぐっすりとお眠りできているか?
(睡眠効率 = 就床時間に対して、実際に眠っていた時間の割合)
- ③ 睡眠のリズム: 寝る時間、起きる時間はそろっているか?
(睡眠の規則性 = 入眠時刻および起床時刻のばらつきを小さく)

しくみの理解を睡眠改善に活かす

<p>① 概日リズム (体内時計) ～夜になると眠くなる～</p> <p>朝は日光を浴び、朝食をとる 体内時計のリズムを整え、メラトニンの分泌を促しましょう</p> <p>朝は日光を浴び、朝食をとる 体内時計のリズムを整え、メラトニンの分泌を促しましょう</p>	<p>② 恒常性 (睡眠物質) ～活動すると眠くなる～</p> <p>"早寝早起き"によって必要な睡眠時間を確保する リズムを保ち、睡眠時間を確保しましょう</p> <p>仮眠・昼寝をしすぎない 夜の睡眠に悪影響 短い仮眠にとどめましょう</p>
<p>平日と休日の睡眠リズムをずらしすぎない 社会的時差ボケや月曜の不調につながります</p> <p>生活習慣を整える 規則正しい生活習慣を保つことで、頭も身体もベストな状態になります!</p>	<p>適度な運動を習慣づける 習慣的な運動は睡眠の質を改善します</p> <p>布団の中でスマホ、ゲームはしない 寝る前に光を浴びると睡眠に悪影響 ルールを決めるのも良いでしょう</p>
<p>夜食は控える 肥満の原因になるとともに、体内時計のリズムが乱れます</p> <p>眠りやすい環境を整える 夕方以降のカフェイン摂取を控え、就寝前は暖色系の照明で過ごしましょう</p>	<p>③ 情動・刺激 ～興奮すると目が覚める～</p>