

学びのひろば

第5号 H29. 11. 1

学力向上委員会

子どもたちが健やかに成長していくためには、①適切な運動、②調和のとれた食事、③十分な休養・睡眠が大切です。今回は睡眠について取り上げます。毎日を気持ちよく元気に過ごすためにも、早寝早起きができるようにしましょう。

☆子どもの睡眠の実態

ある調査によると、子どもの就寝時刻が小学生で 22 時台、中学生で 23 時半、高校生では 0 時半とかなり遅く、また小学生の半数が睡眠不足を感じているという報告があります。また、携帯・スマホやゲームによる睡眠不足の場合、睡眠の質に大きく影響を及ぼすとのことです。

☆睡眠不足の弊害は？

肥満になりやすい、イライラしてキレやすくなる、疲れやすい、集中力、注意力が散漫になる、成長ホルモンの分泌が減少する、免疫力の低下、などが言われています。

就寝中は血液の循環が良くなり全身に酸素が運ばれます。しかし、睡眠不足になると血液の流れが滞りやすくなり、体が冷えて基礎代謝が低下し、エネルギー消費の少ない、つまり太りやすい体質になる可能性が高くなります。また、子供の体を健康に成長させるために必要な成長ホルモンは、夜 10 時～2 時の間に盛んに分泌されますが、睡眠不足になると、成長ホルモンの分泌が減少し筋肉や骨の発達が妨げられて身長が伸びなくなったり、抵抗力が落ちて風邪をひきやすくなったりします。さらに睡眠不足は結果として学力の低下を招いたり、トラブルを起こしたりする原因になることがあります。

睡眠は身体を休めるだけでなく、ヒトの知的活動を支える大脳を休ませる役割を担っています。特に心身とも発達過程にある子どもたちにとってはとても重要な事です。



☆7 歳～12 歳児の理想的な睡眠時間は 9～11 時間

小学校に入学すると、宿題や習い事など帰宅後も忙しく、夜型の生活スタイルになりがちです。9～11 時間の夜の睡眠を確保できるように、早い時間に寝られる環境を周りの大人が整えてあげてください。子どもたちに必要な成長ホルモンが大量に出るような十分な長さで深さをそなえた睡眠をとれるよう、就寝時間を 1 時間ほど早める意識をもつことが大切です。

子どもたちが、毎朝気持ちよく目覚めて、しっかりと朝食をとり、元気に登校できるようよろしくお願いします。

