

寝る子は 心も体もよく育つ!



子どもたちの睡眠

いなべの小学生が寝る時刻は、以前に比べて早くなってきています。(グラフ①)

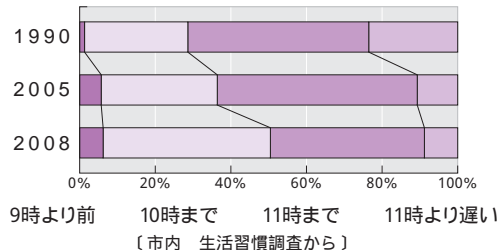


これは、家庭や学校で生活習慣の大切さが意識され、生活リズムをつくり出す取り組みがなされているからだと思います。年々、早寝になっていますが、まだ遅寝の子もみられます。眠ることは、人間の心身の成長を促し、発育期の脳にも重要な役割を果たすといわれています。

では、遅寝になると、どんな影響があるのでしょうか。

グラフ① (いなべ・6年生)

「子どもたちの就寝時刻の変化」



質問！遅寝はどんな影響があるの？

① 体や脳の成長を妨げてしまいます

成長ホルモンは眠っている間に分泌され、骨を伸ばしたり、筋肉を増やしたり、痛んだ組織を修復します。また、眠っている間に、脳も成長します。遅寝・睡眠不足では、これらの働きが十分に行われません。

② 体のリズムが乱れ、体調不良を引き起こします

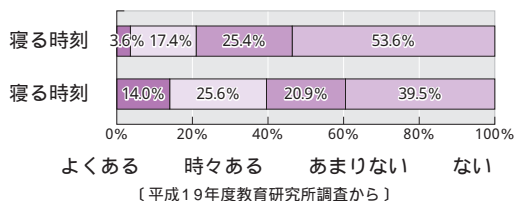
朝の光を浴びないで夜に光を浴びていると、慢性の時差ぼけ状態を招く可能性があります。この状態が、不眠、眠気、だるさ、食欲不振、意欲低下等の体調不良を引き起こします。朝の光が、生体リズムを整える大きな役割を果たしています。グラフ②は、「寝る時刻」と「疲れ」の関係性を調べたものです。5日間のうち、午後10時までに寝た日数別に、子どもの「疲れ感」の違いを比べてみました。



午後10時までに寝ている日が少ない子ほど、疲れを感じていることが多くみられました。

グラフ② (いなべ・3年生)

「寝る時刻」と「何か活動をしている時にすぐに座りたくなる」の関係



寝る時刻 ... 10時までに寝た日が5日または4日
 寝る時刻 ... 10時までに寝た日が0日~3日のいずれか



③ 日中の運動量が減り、いろいろ・感情のコントロールが困難になります

遅く寝ることで生体リズムが乱れると、昼間ぼんやりとしてしまい、日中の運動量が低下します。活動量が減ることで、セロトニンの分泌が減少し、「いろいろ感」や「攻撃性」が増強する心配が出てきます。

調査結果からも、「寝る時刻」と「いろいろすること」と関係していることがわかります。(グラフ③参照)

睡眠は学習にも影響を与えます

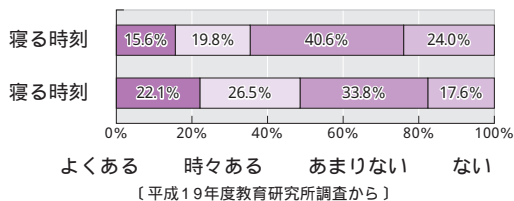
グラフ④は、全国調査での睡眠時間と問題正答率の関係を示したものです。睡眠時間が7時間未満の子どもと、7～9時間の子どもの正答率



をみると、睡眠時間が7～9時間の子どものほうが、基礎、応用問題のいずれも高い結果となりました。睡眠時間が学習にも影響していることがわかります。睡眠時間を適切にとることは、集中して考えたり、意欲的に学習したりすることにつながるでしょう。

グラフ③ (いなべ・5年生)

「寝る時刻」と「ちょっとしたことでもすぐにいろいろする」の関係

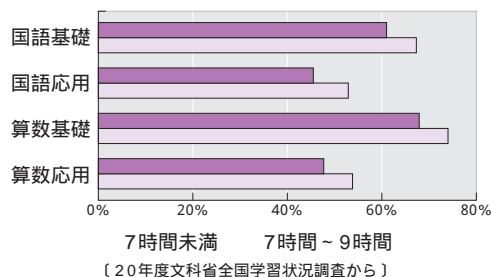


寝る時刻 ...10時までに寝た日が5日または4日

寝る時刻 ...10時までに寝た日が0日～3日のいずれか

グラフ④ (全国・6年生)

「睡眠時間」と「問題正答率」



学校と保護者が一緒になって 小学校の取り組み



早寝早起き朝ごはんって
大切だよね!

学ぶ力を支える基盤として大切な基本的な生活習慣。学校と家庭が協力して子どもの生活への定着を図る取り組みが進められています。山郷小学校の取り組みを紹介します。



みんなでいっぱい勉強!

学校では、担任、養護教諭、栄養職員の先生が中心になって、「あさごはん」ってだいじだな、「すいみん列車の旅」などの授業を各学年で行い、生活習慣づくりの勉強をしています。

児童(5年生)の感想から

私は、いままでずっと朝食なんて食べればどうでもいいやと思っていました。けど、今日初めて朝食はそんなに大事な物なんだとわかりました。赤が体のもとになり、黄がエネルギーになり、緑が体の調子を整える。どれもとっても大事な食べ物なんだなと思いました。どれか一つを食べてこなかった時、すごく一日がだるかったです。これから、ちゃんと赤・黄・緑の食べ物を食べていきたいです。

やまさとっこいきいき週間

PTAを中心に「早寝・早起きで心も体も元気いっぱい」をスローガンに、6月と10月に全家庭で取り組みました。毎日、「早寝・早起き・朝ごはん・ノーゲーム」を親子で点検しながら、生活習慣づくりをめざしました。

保護者の感想から

- ・基本的な生活習慣がだいぶ定着していると思います。目標を決めると、子どもがしっかり守ろうと意識して行動するようになりました。
- ・高学年になると早寝が苦手になるので、家族みんなで意識してやっていきたいです。
- ・ゲームをしない代わりに、一緒に物作りや外で遊んだりして、家族のふれあいになりました。

できることから一つずつ

正しい生活リズムは、早寝早起き、朝ごはん、遊び、手伝いといった、いくつかの習慣が関わってくるものです。早く起きれば、時間をかけて朝ごはんを食べることができ、トイレにもゆっくり行けます。学校へ行って授業が始まるころには、頭がさえるようになるので落ち着いて勉強ができます。そして、元気いっぱいに遊べます。昼間、生き生きと活動できれば、夜になると疲れてぐっすり眠れるという好循環になります。体の健康と心の健康は密接につながっています。できることから少しずつ、生活習慣を定着させていきたいですね。