

睡眠の大切さ (三)

私が子どもの頃、土曜日の夜8時は、ドリフターズの全員集合を見るのが楽しみでした。翌週、学校でも子どもたちは、ドリフのまねごとをして遊んだものです。

番組終盤、9時前になると、ドリフの加藤茶さんは、決まって子どもたちに「歯を磨いて、早く寝ろよ」と呼びかけたものです。その言葉を合図に子どもたちは、眠りモードに入ったものです。

これは、「土曜日は夜9時まで起きていてもいいが、他の平日は、夜8時には寝ろよ」というメッセージでもあったのです。

しかし、現代はどうでしょう。

子どもたちの睡眠は大丈夫なのでしょうか。

今では、加藤茶さんの役目を誰も担ってはいません。…そのような思いで、「睡眠の大切さ」について引き続き述べています。

また、先日、勝山文化センターで開かれた「勝山中学校区生徒指導総合連携推進委員会」でも睡眠の重要性について発言させていただきました。

体内時計の働き

体内時計には、大きく分けて3つの生体リズムを制御します。

一つ目は、睡眠と覚醒のリズムです。

夜が来たら眠くなり、朝が来たら目が覚めるというリズムです。そんなの当たり前と思われるでしょうが、脳にある体内時計が正しく時を刻むことで一定のリズムを保つことができるのです。

二つ目は、ホルモンの分泌です。

最初の深い眠りの時、成長ホルモンの大半が分泌されます。このことは、世界で一番睡眠の研究が進んでいるアメリカのスタンフォード大学で実証されている事実です。

成長ホルモンといえば、骨や筋肉を育てると思



4年生企画「給食感謝集会」

いますね。むろん、これも正しいのですが、実は、それだけではありません。細胞の新陳代謝を促す働きもあるのです。つまり、壊れた細胞や古い細胞をリニューアルする働きです。

もし、質の悪い睡眠が続いていると、成長ホルモンが出にくい状態となります。新陳代謝が進まなければ、やがてカラダが古びて行き、メタボリック症候群などの原因にもなります。お肌が荒れ、老化が進みます。がん細胞発生の要因にもなりかねません。

三つ目は、体温の調節があります。

ヒトの体温は24時間、一定ではありません。真夜中は、体温を下げて休む態勢を整えます。眠くなったとき、赤ちゃんの手足が温かくなりますね。あれは、体温を下げるため、熱を外に放射している現象なのです。

逆に昼間は、体温を上げてエネルギー活動を促します。このような体温の調節も体内時計が制御しているのです。

しかし、質の悪い睡眠だと、体温の変化のリズムが狂ってきます。

夜更かし型の子は、体温が底の状態です。学校に向かうこととなります。これでは、エネルギー・やる気が出ません。授業にも集中出来ません。学校にいる時がちょうど体温の低い状態だからです。

でも、このような子は、決まって夕方から元気になってきます。ちょうど体温が上がってくる時なのです。

このようにみると、いかに体内時計の重要性が分かるはずです。

言うまでもなく子育ては、大変なことです。

しかし、親がとりわけ我が子に対し、すべきことは、何でしょうか。

それは、何が何でも早めに寝かすことです。質の良い睡眠を子どもたちにとらせることです。

昨今、夜遅く、コンビニ、量販店、居酒屋などに赤ちゃんを連れてくる姿を目にします。

照明で明るく照らされた場所に幼児を連れ出すことは、幼児の脳にどんなに悪影響が出るか恐ろしいことだと私は思います。

睡眠は幼児の脳を育てる大切なものだからです。このことを世の中の常識にしていかなければ、日本の将来は危ういと思うのです。

保護者どうし、また月田の地域を挙げて、出来ることなら、勝山中学校区を挙げて、睡眠の大切さを共有しようではありませんか。

とは言っても、家のことを最後までやり終えて寝るというお母さんです。お母さん自身、睡眠が足りているのでしょうか。そこで、提案です。

お母さんが率先して早寝をしてください。

たとえば、出来ていないことがあってもいいのです。朝、起きてやるようにスイッチを切り替えてみるのです。

でも、生活のリズムを変えようと思った場合、何から始めるとよいのでしょうか。

それは、断然早起きからです。



給食感謝集会 発表する4年生

いい睡眠がとれていないと悩むヒトは、たいてい寝付きが悪い方です。早めに寝ようと思ってもなかなか眠れるものではありません。

そこで、はじめは、どんなに睡眠時間が足りていなくても、とにかく朝、早く起きることです。そして、無理してでも活動を開始してしまうのです。そうすると、夕方疲れた、早く寝たいという状態になってきます。

それが、早寝を始めるきっかけとなるのです。

「早寝・早起き・朝ごはん」と言われますが、この順番を、意識して次のように変えるのです。

早起き・早寝・朝ごはん！

東京都の教育委員会が作成している新1年生の保護者向けのパンフには、上記のように書かれています。脳には、可塑性があります。今からでも決して遅くありません。

総復習の時期です

今、子どもたちは一年間習ったことの総復習を行っています。

教室に入ると、子どもたちは銘々、課題と向き合っています。出来た子から、順次、担任の先生の元へ行き、採点をしてもらいます。

合格印をもらおうと、黒板に貼ってある自分の名札を、次の課題の番号へと移動させます。黒板に貼ってある名札の位置を見れば、自分の頑張りの度合いが明白です。だからこそ、よけい頑張ろうとするのです。

そして、子どもたちは席に戻り、次の課題に取り組むのです。教室は、しっとりとしています。その中に、課題に取り組む子どもたちの静かな熱気を感じます。

教師は、採点をすると同時に、困っている子どもへの個別指導も行います。

この時期になると、担任にとって、とりわけ子どもたちが愛おしく感じる季節です。

間もなく手放さなければならない子どもたちです。真剣に取り組む様、自主的に課題に挑戦する子どもたちの姿。子どもたちの成長の証を感じるものです。今年度も残りわずかとなってきました。一時間、一時間を濃く、大切にしていきたいものです。