

睡眠の大切さ (一)

教師になって37年経とうとしています。教育者の端くれとして、今、私が最も憂えていることがあります。

それは、日本の子どもたちが世界の中で一番睡眠時間が少ないことです。

昨今、夜遅くにコンビニ、量販店など、明るい照明で照らされた場所に赤ちゃんを連れてきている姿を目にします。中には、居酒屋にまで連れてきている親がいます。

このようなことで、日本の子どもたちは大丈夫なのでしょうか。ちなみに世界で一番寝ていないのが日本人です。

- ・フランス平均睡眠時間…8.7時間
- ・アメリカ平均睡眠時間…7.5時間
- ・日本の平均睡眠時間…6.5時間

都会に住む人は、もっと短くなります。東京都の平均睡眠時間は、5.59時間です。

皆さん、睡眠はただ疲れをとるだけのものと思っ
てはいないでしょうか。今週は寝不足だけど、週末に寝だめをすれば大丈夫と思っ
てはいないでしょうか。これが大きな間違いです。

医学博士・成田奈緒子氏は次のようにいいます。

寝ることはどんな薬や治療よりも役立つ。心にも体にも効く。寝ることほどありがたい治療装置はありません。

小児科専門医・三池輝久氏は次のようにいいます。

夜遅くまで起きている大人のもとで育つ子どもの睡眠事情は、想像以上に深刻だ。睡眠は、脳を創り、その働きを守り、維持する大切な時間です。

スタンフォード大学医学部教授・西野精治氏は次のようにいいます。

私が長年にわたる研究を通じて得た実感は、睡眠とは最強の味方であり、敵に回すと最悪な恐ろしい相手である。

人間は、^{ちゅうこう}昼行動物である

100年ほど前ならば、人々は、夜暗くなったら木戸を閉めて休み、朝は、日の出とともに起きて働く、という生活をしていました。

言うまでもなく人間は、太陽が出ている時間に活動する「昼行動物」です。

「私は夜型だから朝起きるのは無理です」と体質のせいにするひとがいますが、真に夜型の人間なんていません。

人はネズミやコウモリのように、朝方ねぐらに戻る夜行動物ではありません。コウモリが、「どうも寝つきが悪いな」と昼間、羽ばたいていたらおかしいです。

ゴキブリだって、昼間、のこのこと出てくる間抜けなことをしたら一発で叩かれてしまいます。

夜行性の生物が、本来の活動時間ではない時間帯に出てくると、すなわち、死を意味するのです。

このことは、裏を返せば、人間にも当てはまるものです。



5年「箏の学習」

最近、睡眠のことが気になり、あれこれと睡眠に関する文献を取り寄せては、紐解いています。

校長室の書棚にも睡眠の本が増えてきました。

ものの本によれば、睡眠医学の歴史はまだ新しいものですが、脳の研究のめざましい進化により、

これまで分からなかったことが次々と明らかになってきているそうです。

以下、そのさわりを紹介しましょう。

近年、すべての細胞に「時計遺伝子」があることが分かりました。これらの「時計遺伝子」は、脳にある「体内時計」と連動して時を刻んでいます。時計遺伝子の研究が進むにつれ、体内リズムの異常のために時計遺伝子に狂いが生じると、メタボリック症候群やがんなどの原因になることが次々に明らかになってきました。

皆さん、いかがでしょう。少しは、睡眠に関心が向いたでしょうか。

来年度のグランドデザインを考えているところですが、睡眠という視点を取り入れなければならないと考えています。(続きは、次号にて)



プロの生演奏を聴く・アウトリーチコンサート

知的な子どもたちに拍手!

休み時間になり、運動場に出ようと、1年生の子どもたちが、児童玄関で靴を履いています。その時「風そよぐ～奈良の小川の～夕暮れは」と口ずさみながら靴を履いているのです。

私の視線を感じた男の子は、「校長先生、黄色い札で、僕、勝ったの!」と嬉しそうに報告してくれるのです。「百人一首、面白い!」と言いながら外へ駆けだして行きました。

何と知的な子どもたちでしょう。美しい光景です。

その後、校長室に戻って、書類に向かっていると、コンコンとドアを叩く音がします。入って来たのは4年生の男の子と女の子です。名文・詩文

の暗唱検定を進んで受けにきたのです。二人とも完璧に唱えることが出来ました。滅多に使わない大判の私印を合格印の代わりに押印しました。

休み時間、しかもこのように進んで校長室を訪れる子が次々と出てきたこと、とても嬉しく思っています。

むろん、その背景には、担任の指導や家庭での支援があつてのことです。

新しい月田小の文化となる風を感じています。

縄跳び名人の表彰

冬場の体力向上を目指して、年末から2月はじめまで「縄跳びキャンペーン」をしてきました。その一端を、1月27日(土)の学校公開日でも披露しました。

この期間中、とりわけ熱心に取り組んでいた児童がいました。この度、特別に「縄跳び名人」として表彰されました。以下の3名です。

5年 矢鳴 真衣

5年 河野 雫

5年 榎野 七映

現在、竹馬名人に挑戦中!

昨年度、月田奨学会より竹馬を一式購入していただきました。しかしながら、新しい竹馬が届いたにも関わらず、年中、サッカーに興じる子どもたちです。

昔ならば、季節ごとに遊びも変化したものですが、今時の子どもたちは、少々雨が降ろうが雪が降ろうが、年中サッカーです。

ポツンと置かれたままの竹馬を見ると、実にもったいない…。そこで、先生方に「活用できるよう工夫してみてください」とお願いをしていました。早速、西原先生が「竹馬検定表」を考えてくれました。

すると、休み時間になると高学年を中心に竹馬に乗り始めたのです。竹馬で片足跳び、両足跳びという難しい技に挑戦する子もいます。

5秒間乗ることができると10級。10秒間乗ることができると9級。竹馬に乗って50歩くと8級です。やはり明確な目標を持つことが、子どもたちのやる気を引き出すのです。