

六中だより

文京区立第六中学校 校長 小椋 孝

<http://www.bunkyo-kyo.ed.jp/dairoku-jh/>

【教育目標】○責任を重んじる ○学習に励む ○健康なからだをつくる ○美しい生活を求める

◆◆◆ 「睡眠」の重要性について考える ◆◆◆ ～ 堺市立三原台中学校の実践から学ぶ ～

成長期にある中学生の皆さんにとって、睡眠はとても大事なものです。しかしながら、勉強や趣味などで時間がほしいとき、気が付かないうちに大事な睡眠の時間を削っていませんか？ 早稲田大学スポーツ科学学術院教授の内田直先生は、次のように語っています。

アスリートは、睡眠を重視しており、積極的に取り入れています。実際、早稲田大学競走部の長距離ブロックに所属する駅伝選手は、合宿中は10～12時間くらい眠っています。これは、毎日50キロ近く走る合宿中は、パフォーマンス維持のために、睡眠が不可欠となるからです。夜の睡眠だけでなく、昼寝や早朝の練習の後にも睡眠を取り入れるなどして、睡眠によって疲労や体力を回復し、高強度なトレーニングに対応しているのです。

大阪府堺市立三原台中学校では、睡眠を重視し、医師と連携して「睡眠への理解を深める教育（略して『みんなく』）」に取り組み、生活改善に役立てています。その堺市立三原台中学校PTAが発行している「睡眠を考える本」は、大変参考になります。ここにその抜粋を掲載しますので、生徒の皆さん、保護者の皆様も共に睡眠の重要性について考え、生活改善に役立てていただければありがたいと存じます。この本の裏表紙には、「全員が元気に楽しく生活できますように」と記されています。特に、定期考査、そして活動の自由度が増す夏季休業期間を迎えるこの時期は、健康な生活の在り方について振り返るとてもよい機会だと存じますので、ぜひご家庭で話し合ってみてください。



堺市立三原台中学校「睡眠を考える本」より（抜粋）

1 睡眠は脳の休養

夕方から夜にかけて、人間の脳の中で、眠たくなる物質（メラトニン）が増えていきます。この物質の働きにより、眠くなります。睡眠は疲労回復、特に脳の疲労回復に重要なものです。寝不足になれば、脳が疲労し、様々な問題が起きることが最近の調査によりわかってきました。

【学力面への問題】

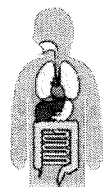
記憶力の低下、判断力の低下、集中力の低下、
学習意欲の低下（睡眠は覚えた知識を定着させる）

【身体面への問題】

起きようとするが起きられない、頭痛、腹痛、肥満、肌荒れ、
糖尿病になりやすくなる、免疫力が下がり病気になりやすい、
朝食が食べられない

【情緒面(こころ)の問題】

無気力・無関心、自己肯定感が低い、好きだったことが嫌いになる、
攻撃的、他罰的、自己中心的



2 脳が疲れやすい生活

様々な現代生活による脳機能の持続的興奮が疲れの原因（不安・怒り・恐怖）

① 情報過多の夜型生活

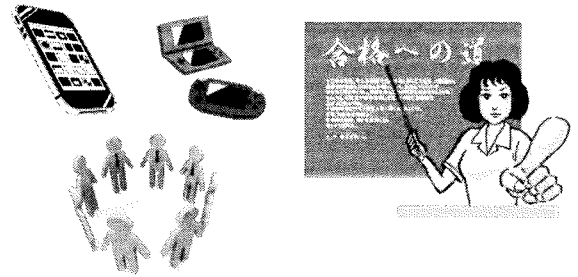
テレビ、ゲーム、携帯電話、インターネットなど

② 塾などの習い事

習い事、夜間進学塾、遅くまでの宿題など

③ ラインなどによる仲間関係の複雑化・継続化

自宅に帰っても休まらない仲間関係、空気を読むことへの気疲れ



3 体内時計

脳の中にあるとされる、この時計の働きで毎日決まった時刻に、人間に必要な様々な物質が分泌され、血圧、体温調節などを行い「体のリズム」がつくれます。夜ふかしが続くことで体内時計がずれると、朝になっても、体内時計は「夜」の状態が続き、起きたくても起きられなくなってしまいます。

休日は起きるのが遅くなる傾向があります。これは平日の睡眠不足を解消する意味がありますが、一方で体内時計のリズムを乱す原因になってしまいます。

4 寝だめ

睡眠の不足を休日などにまとめて解消しようとするを「寝だめ」と呼ぶことがあります。しかし、たくさん眠っておくとその後の睡眠不足に耐えられるということではなく、「睡眠」を「ためる」ことはできません。睡眠不足の解消のために、休日に遅い時刻まで眠っていると、体内時計が乱れる原因となります。

寝だめできないよー
寝だめできないよー



5 夜は0時までには寝る

朝は起きて、夜は寝る。「体内時計」を整えることが、脳を守り、「こころ」と「からだ」の健康に欠かせません。本校においても、学校を遅刻する、また休みがちの人の多くは、夜0時以降に寝ている実態があります。

6 睡眠時間8～9時間

医学的に中学生が必要とされる睡眠時間は、8～9時間。必要とされる睡眠時間は、一人一人の体質や生活状況によって異なります。

「睡眠・朝食調査票」を使用し、自分に必要な睡眠時間を確認します。「睡眠は足りている」と思っている人も、「体がしんどい」と感じている人は睡眠時間を増やす必要があります。

7 寝不足のサイン

「自分が寝不足」ということは、自分では気付かないことが多いです。

- ①「昼間に眠くなる」、
- ②「休日に、平日よりも2時間以上多く眠る」

というのが、寝不足のサインです。

注意



8 レム睡眠・ノンレム睡眠

寝ている間に、体は「レム睡眠」と「ノンレム睡眠」を繰り返しています。

【レム睡眠】

脳が覚醒（活動的）に近い状態にある睡眠。このときに、脳内で記憶の整理・定着が行われます。睡眠不足だと学習したことが脳内に定着せず、成績にも関係するのです。寝ているときに見る夢は、記憶を整理するこのレム睡眠のときに見ることが多いのです。

【ノンレム睡眠】

体が休息している深い睡眠状態にある睡眠。このときに、成長ホルモンが大量に分泌されます。睡眠不足だと成長に影響したり、筋力やケガの回復がうまくいきません。

9 スムーズに寝るには

① 寝る前にスマホ・パソコン・テレビを見ない

寝る前に、スマホやパソコン、テレビの画面を見ると脳を刺激し、目がさえます。そこには、画面から出る「ブルーライト」という光が関係しています。スマホやパソコン、テレビからは多くのブルーライトが出ているのです。

様々な光の色がある中で、青色の光を「ブルーライト」と呼びます。このブルーライトは、目に見える光の中で一番エネルギーが強いので、体に対していろいろな影響を与えます。

【眠りを邪魔する】

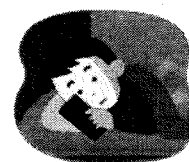
ブルーライトは、他の色に比べて「眠たくなる物質」を減らす力が強いので、特に注意が必要です。眠る直前までスマホやパソコン、テレビの画面を見ている人は、ブルーライトの影響で、寝つきが悪くなったり、眠りが浅くなったりします。

【目への影響】

ブルーライトは、目の角膜や水晶体を素通りして網膜に直接届きダメージを与えます。また、ブルーライトを見ると私たちは、無意識のうちに目を酷使して、いわゆる疲れ目と呼ばれる眼精疲労や、目の痛みを起しやすくなります。



寝る前は絶対にダメ！



② リラックス

習慣としている自分の就寝時刻が近づくと、脳は目覚めた状態から徐々にリラックスした状態に移り、やがて、睡眠に入っていきます。スムーズに眠りへ移行するには、このような就寝前の脳の変化を妨げないように、自分にあったリラックス方法を工夫することが大切です。

③ ぬるめの湯で入浴

入浴は、ぬるめと感じる湯温（40℃程度）で適度な時間、ゆったりとするとよいでしょう。ただし、就寝直前に42℃以上の高温浴を行うと、体温を上昇させすぎ心身を目覚めさせてしまうため、かえって入眠が妨げられるので注意が必要です。



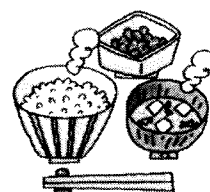
④ 寝る直前の食事は避ける

「睡眠」と「食事」には密接な関係があります（寝る直前の食事は、睡眠を妨げる原因ともなります）。一定の時間に食事をとることで、「体内時計」が安定した睡眠を助けてくれます。



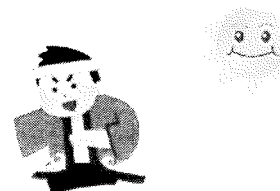
⑤ 寝る前はカフェインをとらない

寝る前3～4時間以内のカフェイン摂取は、眠りにくくしたり、睡眠を浅くする可能性があるため、控えた方が良いでしょう。また、カフェインには利尿作用もあり、夜中に尿意で目が覚める原因にもなります。カフェインは、コーヒー、緑茶、紅茶、ココア、栄養・健康ドリンク剤などに多く含まれています。



10 朝食をとる

日中に体温を高め、活動することが、「質の良い睡眠」へとつながります。朝食をとることで「からだ」と「こころ」が目覚めます。また、朝食をとらない人の多くは、睡眠不足だという傾向があります。睡眠不足では食欲がわかないからです。さらに、朝食を食べることと、学力には深い関係があるのです。



11 昼寝

「昼間に眠たくなる」ことは、寝不足を知らせるサインです。まずは、夜の睡眠生活を見直すことを考えてください。毎日、十分な睡眠をとることが基本ですが、寝不足によりどうしても眠たくなるときには、午後の早い時刻に30分以内の短い昼寝をすることが、眠気による作業能率の改善に効果的です。

1 2 様々な動物の睡眠

睡眠は、長い進化の歴史でも省くことのできなかった極めて重要な機能なのです。

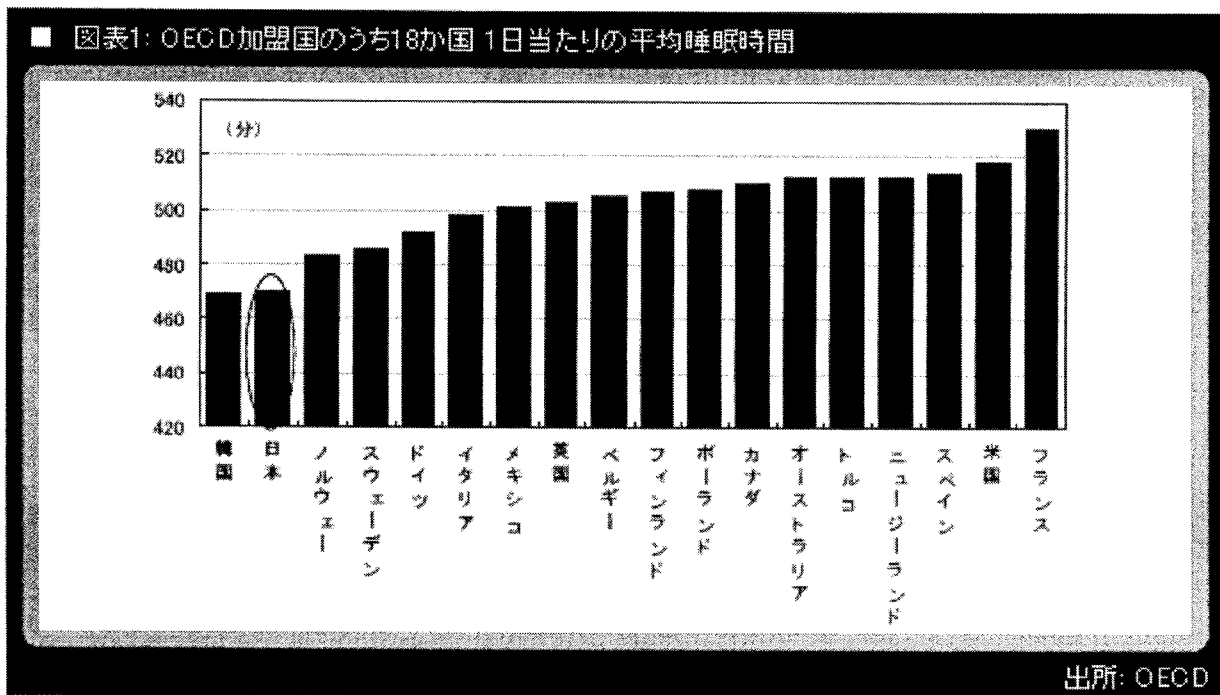
- コウモリ・ライオンの睡眠・・・1日平均18時間～20時間
- 馬・キリンなど大きな草食動物・・・3時間程度、立ったまま眠る。
- ※ 一般的に、捕食される側になりやすい動物は、捕食される危険を避けるために睡眠時間を少なく、さらに睡眠をこまめにとる傾向があります。
- ネズミ・・・夜行性ですが、昼間もずっと寝ているわけではなく、数分から数十分の睡眠を何回もとります。
- イルカ・・・泳ぎながら眠ります。バンドウイルカは、一度の睡眠では片側の大脳半球のみが眠ります。つまり、交互に大脳半球が眠ることによって、どちらかの脳は覚醒した状態を保ったまま睡眠をとっています（半球睡眠）。こうして、睡眠をとっている間も泳ぎ続けることができるのです。インダスカウイルカは、数秒間の睡眠をとりながら、1日7時間の睡眠を確保しています。
- 渡り鳥・・・長時間にわたって飛び続ける渡り鳥も、脳を交互に睡眠させ、飛びながら眠っています（半球睡眠）。



これらの特殊な例からも、高度に発達した脳をもつ動物にとって睡眠は、決して省くことのできない重要な機能であることが分かります。

1 3 世界各国の睡眠時間

世界の国々の睡眠時間は、どうなっているのでしょうか、



経済協力開発機構 (OECD) 「一目で分かる社会 (Society at a Glance) 2009」

※ 考えてみよう！

- ① なぜ日本は、世界の国々に比べて睡眠時間が短いのか。
- ② 反対に、睡眠時間の長い国では、どのような生活が送られているのか。

1 4 眠れない、その苦しみを抱えずに、相談を

夜に眠れないことはつらく、助けが必要なことも多いです。暗い寝室で眠ることができないでいることは孤独で苦痛であり、そのつらさは家族にもなかなか理解してもらえないことがあります。このような場合、苦しみを分かってもらっただけでも気持ちが楽になることもあります。寝付けない、熟睡感がない、十分に眠っても日中の眠気が強いことが続くなど、睡眠に問題が生じて日中の生活が「なんか、しんどい」と感じたときは、できる限り早めに先生をはじめ、医師など身近な専門家に相談することが大切です。