



今だからこそ、「眠育」の推進を

校長 鶴 潔

2週間振りに、元気に子どもたちが登校してきました。心待ちにしていたうれしい出会いです。9日(土)10日(日)休みとなりますが、11日(月)からは臨時休業が明けます。

しかし、未だ全国に緊急事態宣言が継続しており、気を緩めることなく感染予防対策に引き続き努めていく必要があります。

さて、長く続いた臨時休業で子どもたちの生活リズムが乱れていないかが大変心配なところです。生活リズムを戻すために、今こそ本市・本校で推進している「眠育」を確実に実践していくことが必要だと考えています。

そこで今回、平成31年2月に学校便りに掲載したものを再度お示しし、各御家庭での「眠育」の推進をお願いいたします。このことで感染症への免疫力を高め、休業後の学校での活動が充実すると考えます。

以下は、H30年度市学校保健研究大会において日本の眠育の第一人者である久留米大学副学長 内村 直尚 教授の講演の内容をまとめたものです。

1 睡眠の効果として、次のことがあげられます。

- (1) 脳・身体の休養、疲労回復
- (2) 脳の加熱を防ぐための体温降下
- (3) エネルギーの保存
- (4) 身体の成長（成長ホルモン分泌）
- (5) 免疫機能増加
- (6) 記憶の固定 等

子どもの成長に特に関係するのが、(4) 身体の成長（ホルモンの分泌）です。成長ホルモンの分泌によって次の効果が得られます。

- ① 脳の成長を促し成績が向上。
- ② 背が伸びる。
- ③ やせる(肥満にならない)。
- ④ 肌が美しくなる。
- ⑤ キレにくくなる。 等

2 「質のよい睡眠」にするために、以下のことを実践してください。

- (1) 小学生においては9時間～11時間の睡眠をとる。(最低7時間～8時間)
- (2) 睡眠の効果が出る時間は午後10時～午前4時。(小学生は遅くとも午後10時就寝)
- (3) 睡眠2時間前までに夕食をとる。
- (4) 就寝前にスマホやケータイ、テレビなどブルーライトを見ない。 等

本校の就寝時間：低学年21:00、中学年21:30、高学年22:00

3 幼少時に睡眠時間が不足すると次のことが起こります。

- (1) 記憶、学習、やる気、集中力、行動・感情の制御などの低下。
- (2) 何でもないのでイライラする。
- (3) 肥満になる。小児性の高血圧、糖尿病の誘因になる。
- (4) 発達障害（不注意、多動、衝動性など）に類似した症状を呈する。
- (5) およそ15年後の不安、抑うつ、攻撃性につながる。 等

4 まとめ

「質のよい睡眠はよいことばかり、睡眠不足は恐ろしいこと。」ということです。

本日から、改めて眠育の実践をお願いします。夜に寝せるためには、朝の早起きからです。