



学校だより No.3

加治木の風

「読書・あいさつ・あせ」
始良市立加治木小学校
令和2年6月9日

睡眠の大切さ

南九州も梅雨に入り、寝苦しい日々がこれから続きます。



ところで、動物の中には眠らない（詳しく言えば半分眠っている）動物がいることはご存じでしょうか。例えば、マグロなどの回遊魚は常に泳いでいないとエラ呼吸ができなくなって死んでしまいます。イルカやクジラなどもそうです。また、ツルやカモ



メなどの渡り鳥も大海原を長い間、安息の地を求めて飛び続けます。途中で羽ばたくのをやめてしまうとそれは即、命の消滅につながります。なぜそんなことができるのでしょうか。



それは、これらの回遊魚や渡り鳥たちは脳の半分だけを休ませ、それを切り替えることで常に動き続けることができるように進化してきたからです。人も左右の脳を交互に切り替えることができたなら、好きなことをいっぱいできるのにとوراやましく思う人がいるかもしれません。



しかし、私たちが人であるために、睡眠はとても大切な役割を果たしているのです。私たちが寝ている間に、脳や体の中では大切なことが行われているのです。

① 成長ホルモンの分泌

眠っている間に骨を伸ばす成長ホルモンが出ます。「寝る子は育つ」

② 免疫力を高める

よく眠ることで免疫力が高まり病気になりにくいです。



③ 脳のクールダウンと記憶の整理

人の脳は精密なコンピューターのようなもの。昼間酷使した脳は休ませる必要があります。また、寝ている間に脳ではその日に学習したことをきれいに整理してくれます。**勉強もできるようになります。**

④ 精神の安定

よく眠ることでやる気も起き、イライラしにくくなります。



※ 人は眠っている間に、昼間活動して傷付いた体をなおしているのだそうです。その大切な仕事をしているのが脳です。

特に成長期である子供のときの睡眠はその後の人生に大きな影響を及ぼすと言われます。ところが、子供を取り巻く環境はスマートフォン（ブルーライト）、ゲーム、昼間のように明るいコンビニなど、子供たちの睡眠を阻害する要因にあふれています。



今年度、合言葉の中に「(いっぱい) ねる」があります。学力、体力、気力の向上、豊かな心の育成には、「よく食べ、よくねる」ことが大切です。子供たちには「遅くても夜10時までに寝よう。低学年はできれば9時までに寝よう。」と話をしています。また、決まった時刻に寝て決まった時刻に起きることの必要性も話をしています。

「子どもが夜ぐっすり眠るための生活リズム10か条」をお配りします。御家庭のどこかに貼っていただくとありがたいです。