



睡眠時間をしっかりとりましょう！

教室を見て回ると、あくびをしている子供がいます。このあくび自体は酸素を脳に送る行為で悪くはないのですが、「眠いの？」と尋ねると「昨日、寝るのが遅かったから眠いです。」と答える子供が多いのです。

日本の子供は、世界に比べると睡眠時間が短いことで知られています。アメリカの睡眠医学学会は、6～12歳は9～12時間の睡眠をとるように勧めています。ところが、日本の小学5年生では9時間以上寝ている子供は、4割もいません。さらに、日本の子供の睡眠時間が世界で最も短いという事実を知らない人は68.7%、「事実を含め、詳細を知っている」と答えた人はわずか5%でした。



睡眠には、体や心を休ませる働きがあり、子供の場合は成長を促すホルモンが寝ている間に分泌されます。睡眠時間が乱れている子供ほど、体調不良の頻度が高くなるのです。例えば、食欲に異常な傾向が見られる頻度、吐き気嘔吐もしくは下痢・便秘をもよおす頻度、頭が痛い頻度、風邪をひく頻度、学校を欠席する頻度、など様々な問題を引き起こす頻度が高まるのです。他にもうつ病になりやすい危険性が高まると言います。

また睡眠不足は、学習に大切な記憶力が低下されることが指摘されています。大学生を対象とした研究では、徹夜で勉強をした人たちと、きちんと睡眠時間をとった人たちとを比べたところ、記憶がよく残っていたのは睡眠をとった人たちでした。テスト勉強のために夜遅くまで起きていることが実は逆効果になっているのです。これは、睡眠を十分にとっていない場合、起床前に繰り返して起こるノンレム睡眠時に、起きている間に覚えた知識・情報が整理されて、脳に定着する時間が失われるからです。

だから理想的な学習方法として、睡眠時間を削るのではなく、他の生活時間を削った方がよいのです。例えば、すぐに実践できることとして、スマホやタブレットの時間を削ることです。さらに言えば、就寝の1時間前になったらスマホやタブレットを見ないことです。スマホやタブレットの画面からは「ブルーライト」と呼ばれる光が発せられています。この光は、人が眠くなるホルモンの分泌を抑えてしまいます。通常は、午前中から午後3時ごろまでの分泌は低く、夕方から増えてきます。その結果、自然と夜は眠くなるのです。ところが、夜にブルーライトを見てしまうと、ホルモンの分泌が止まるのです。特に、布団に潜って目の前で見てしまうと、影響力は大きくなってしまいます。すると、夜に眠れなくなり、朝起きることがきつくなって、学校に行くのも億劫になってしまうという悪循環が続きます。さらに、「睡眠不足＝体験不足、経験不足」となるという学者もいます。これは、子供が睡眠不足に陥ると、常に眠たく、集中力を欠いている状態になってしまいます。そのため、何をしても体験や経験が子供に残らなくなってしまうそうです。

これから、ゴールデンウィークも控えています。成長にも記憶力向上にも欠かせない質の良い睡眠のために、生活の在り方を見直してみてもどうでしょうか？