

## 睡眠時間を十分取ることの大切さ

7月4日(火)筑後市教育研究所主催の「睡眠の大切さについて」の研修会がありました。睡眠の大切さを改めて実感する内容でした。

睡眠の役割については、次のことが説明されました。

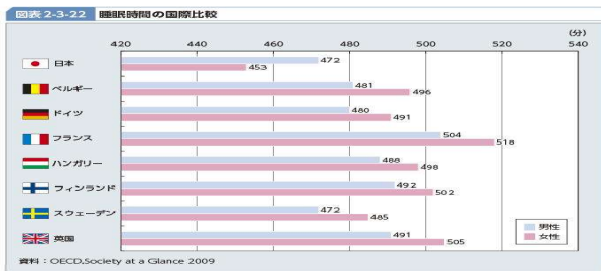
### 睡眠の役割

- ◇脳の休息
- ◇身体の成長(成長ホルモン分泌)
- ◇免疫機能の増加
- ◇記憶の整理・固定

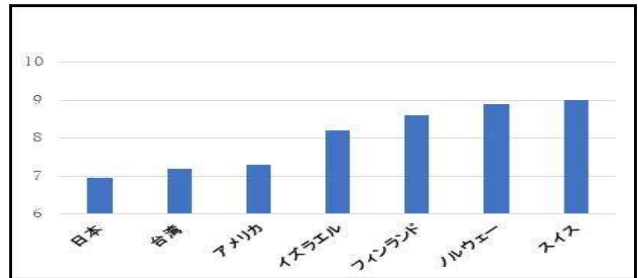
- ◆体調の維持管理として重要な役割を果たしている。
- ◆睡眠障害による損失は、大きい。

研修の中で興味深いデータがありましたのでご紹介します。

「睡眠時間の国際比較」※2021 OECD



「中学生の睡眠時間国際比較」※2010学校の動向



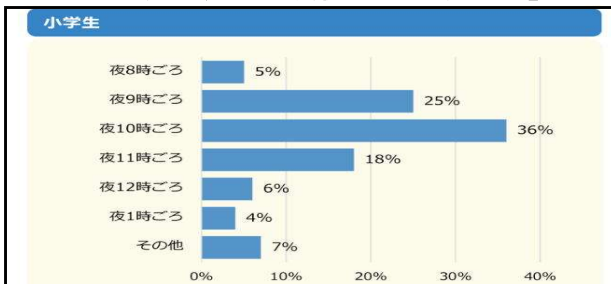
日本は、世界的に見て「睡眠不足の国」  
・夜10時迄に床についている人の割合は、24%

日本の中学生は、睡眠時間が非常に短い  
・アメリカは約30分、ヨーロッパ諸国は90分以上も長い

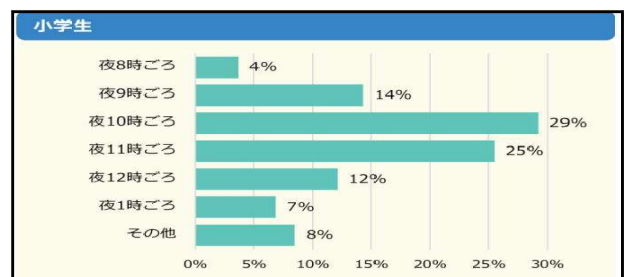
この研修会后、小学生の睡眠についても気になったので調べてみました。

※2022小中学生を対象としたインターネット調査、回答数2,387件

### 「平日の夜は、何時頃寝ていますか？」

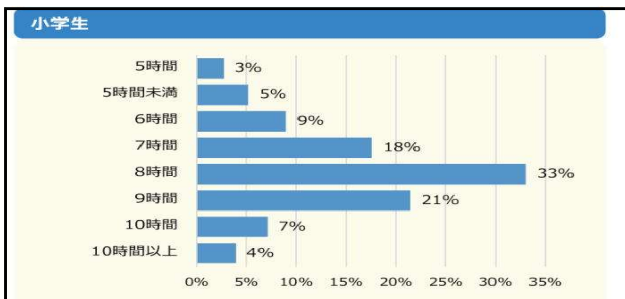


### 「休日の夜は、何時頃寝ていますか？」

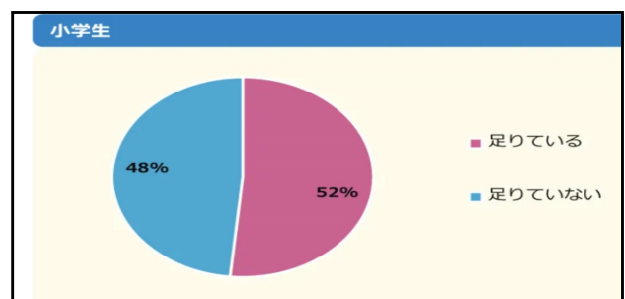


平日は、「夜10時以降」に寝ていると回答している子が最も多かったのに対し、休日の夜は、「夜11時頃」と回答する子が多い。休日の夜は、夜更かしする子が多い。

### 「平日の睡眠時間は、何時間ですか？」



### 「睡眠時間は、足りていますか？」



平日の睡眠時間については、7~9時間と回答する子が多く、全体の72%を占めている。  
又、全体の48%の子が、「睡眠時間が足りていない」と回答している。

これらのデータからは、睡眠は子どもたちの成長にとってとても重要な役割をになっているにも関わらず、日本の子どもたちの睡眠時間は短く、それが「昼間に眠気を感じる」、「イライラする」という状態等につながっていることを伺うことができました。

本校の子どもたちにも同じような傾向があるかもしれません。25日(金)からは、2学期が始まります。子どもたちが十分な睡眠時間を取り、スッキリとした状態で学校生活を送れるよう、今日から学校に行っている時の規則正しい生活のリズムへ戻すご協力をお願いします。

※講師の先生からは、「小学生は、10時迄には寝かせたい」、「起きる時刻を一定にしないと生体リズムがこわれる」、「家族全員が早く寝るようにすると効果が大きい」等の話がありました。