

『たくさん寝ましょう！』



最近の子どもたちの睡眠時間はとても少ないようです。

塾に習い事、宿題だけでなく、インターネットやスマートフォンの普及によりメール、ラインといった友人とのやりとりで慢性的な睡眠不足になっています。

外来には頭痛を訴えてくる子どもたちも多くみられます。

そのほとんどが睡眠不足です。



2014年に改定された厚生労働省の『健康づくりのための睡眠指針』では、不規則で遅い就寝や起床が学校の成績の低さと関係していることが指摘されています。いくら勉強しても十分な睡眠をとらないと成績は上がらないのです。

各調査結果からも、望ましい睡眠時間は8時間から10時間未満。10時間以上の睡眠では学力が上がらないそうで、小学生では9～10時間、中学生では8～9時間の睡眠時間がおすすです。



ではどうして十分な睡眠が必要なのでしょう。

あるアンケート調査によれば最近の小学生の自覚症状として

「あくびが出る」「眠い」「横になりたい」「目が疲れる」「ちょっとしたことが思い出せない」「いらいらする」などがあります。これらはほとんどすべて睡眠不足からくる症状で、注意力、集中力、精神の不安定さを引き起こします。

脳細胞は休ませないと、動きが鈍り、正常に働かなくなります。

ですから睡眠不足は、集中力や記憶力を低下させるので、いくら勉強しても成績が上がらないのです。

またある研究では、脳の「海馬」という記憶をつかさどる領域が、睡眠時間が少ない子の場合は、長く寝る子より小さかったと報告しています。睡眠によって脳の成長にも大きくかかわってくるのです。

そして夜寝ているときに成長ホルモンが分泌します。

「寝る子は育つ」というように、十分な睡眠が身長に影響しているのです。

さらに睡眠不足は免疫力低下をも引き起こします。

十分な睡眠は成長のためにはとても大事なことなのです。

学力を上げるには、健康なカラダがまず基本です。

心身ともに健やかな成長のためにも、十分な睡眠をとりましょう。

