



生活習慣【早寝、早起き】は【早起き、早寝】から



昔から「寝る子は育つ」といわれています。寝ることと育つことはどう関係しているのでしょうか。

成長ホルモンは寝ている間に分泌^ひしており、夜 10 時から 2 時までの時間に最も活性化されるといわれています。寝ている間に、骨や筋肉などの成長^{うなが}を促すので、寝ている間に背も伸びています。

また、脳には海馬と呼ばれている知識工場があり、眠ると活性化し、大脳新皮質へ送られ記憶されます。だから寝る子は育つのです。

今の子どもたちは、パソコン、タブレット、スマホのゲーム等が身近にあり、これらの影響等により、子どもたちの寝る時間は遅くなり、睡眠時間も短くなっています。いくら夜更かしをしても登校時間は同じですから、睡眠時間は短くなり、朝に起こされてもボーっとしたまま朝食も摂らずに登校し、日中には強い眠気をこらえたまま授業を受けている子もいます。大人の夜型の生活に子どもを巻き込まないように、できるだけ早く眠りにつけましましょう。

今までは、親は子どもに早く寝ることをしつけました。しかし、なかなか言うことを聞いてくれないのが現状です。

そこで生活習慣を【早寝】から【早起き】に発想を変えてみてはいかがでしょうか。親は子どもより早く起きていますので、子どもも早起きさせるのです。起こすのです。はじめは目をこすり嫌がるかもしれませんが、しかし、早起きさせることは、早く寝るよう言い聞かせるより受け入れやすいのではないのでしょうか。

これからの生活習慣は【早起き、早寝】を実践^{せん}し、早起きしたら朝の太陽の光を浴び、軽く体を動かすと良いでしょう。朝ご飯をしっかりと食べ、1 日の活動を開始させましょう。そうすることで、脳も活発にはたらくようになります。早起きさせた分の睡眠時間は早寝を定着させることで取り返せるでしょう。

規則正しい生活習慣、【早起き】【早寝】【朝ご飯】の生活リズムを定着させ、健やかな日常生活を送りましょう!

埼玉県家庭教育アドバイザー 岡 久美子



家族で挑戦♪

まごころクイズ

睡眠時間について、日常生活に支障をきたすようになるのは何時間未満からでしょうか?

1. 4時間未満
2. 5時間未満
3. 6時間未満
4. 7時間未満



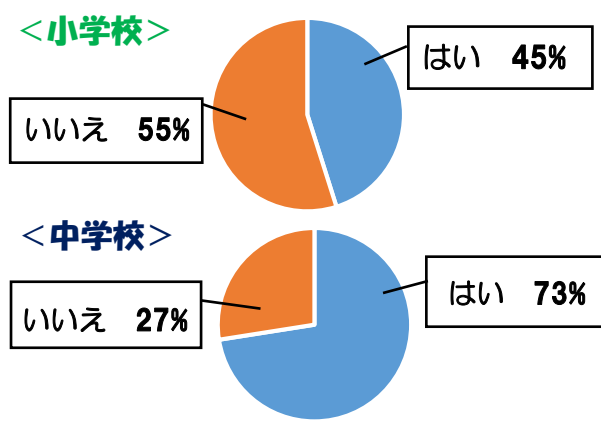
QR コードから応募または、ハガキに『郵便番号、住所、氏名、連絡先、ご感想やご意見』を明記のうえ、令和3年11月30日(火)(消印有効)までに以下のあて先へ。
正解者の中から、抽選で3名様にふっかちゃんグッズをプレゼントします。
深谷市教育委員会生涯学習スポーツ振興課「まごころ」担当へ
TEL 572-9581 アドレス syogai@city.fukaya.saitama.jp

ルールを決めて、質のよい睡眠を！

今号では、市内小中学生の睡眠についての実態を把握するため、アンケート調査を行いました。下のグラフは、市内のとある小中学校で実施したアンケート調査の結果です。グラフ1を見ると、寝る1時間前に、ゲームやスマートフォンなどを使っている児童・生徒は、小学校で45%、中学生では73%（小学校の1.6倍）もいることがわかりました。

また、グラフ2を見ると、「ぐっすり眠れており、授業中に眠くなることはない」と回答した児童・生徒が、小学校では24%、中学校では19%にとどまることがわかりました。中学校では、「朝、起きられるが、授業中に眠くなる」と回答した割合が小学校の2倍以上であり、寝る前にゲームやスマートフォンなどを使っていると、睡眠に悪影響が出ると考えられます。

【グラフ1】寝る1時間前に、ゲームやスマートフォンなどを使っている割合



寝る前にブルーライトを浴びると、睡眠の質が低下するといわれています。質のよい睡眠をとるためにも、『寝る1時間前に、ゲームやスマートフォン等を使わない』といったルールをしっかりと決め、上手に機器を使いこなしていくことが大切ではないでしょうか。

【グラフ2】1で「はい」と回答した児童・生徒における日頃の睡眠について

<小学校>

朝、起きるのがつらく、授業中に眠くなる 16%

ぐっすり眠れており、授業中に眠くなることはない 24%

朝、起きられるが、授業中に眠くなる 19%

朝、眠くて起きるのがつらいけど、授業中に眠くなることはない 41%

<中学校>

朝、起きるのがつらく、授業中に眠くなる 10%

ぐっすり眠れており、授業中に眠くなることはない 19%

朝、起きられるが、授業中に眠くなる 42%

朝、眠くて起きるのがつらいけど、授業中に眠くなることはない 29%

か コロナ禍における学校の取組

ICT 機器の利用と睡眠時間

岡部中学校は、岡部小・榛沢小・本郷小・岡部西小の4つの小学校から生徒が集まる学校です。ICT 教育に積極的に取り組んでおり、授業でのiPad 活用や電子教科書の導入に加え、学級閉鎖等の緊急時にはオンラインでの授業を実施するなど、先駆的な取組を行っています。

コロナ禍が長引く中、ICT 機器の活用は重要な役割を担っていますが、一方で、コンピュータや電子ゲーム、スマートフォンの利用により、就寝が遅く、睡眠時間が短くなるなどの健康課題が顕在化しており、本校での調査でもこうした傾向が明らかになっています。

岡部中学校では、令和元年度に小学校4校とおかべ幼稚園と共に「岡部地区学校保健協議会」を立ち上げ、こうした健康課題に取り組んでいます。これからの時代を生きる子どもたちは、将来にわたって電子機器と深く関わりながら生活、学習していく世代です。頭ごなしのダメ出しを繰り返すのではなく、基本的な生活習慣同様、幼少期から適切なかわり方を指導することが大切です。

岡部中学校では、これからも、地域と共に、健康的な生活様式への意識を高くもち、ICT 機器を賢く活用できる未来を生きる子どもたちを育てていきたいと思ひます。

岡部中学校



寝る子は育つ？元気な子

川本南小学校 保護者 作



いつも体を動かして遊んでいるので、夜更かしもせず早寝早起きです。「布団が疲れを吸い取ってくれる」と言っています。私（親）の布団は、疲れの取りがいまいちのようですが...



良い睡眠をとるためのコツ



市内のある中学校での睡眠に関するアンケートによると、睡眠時間6時間未満の生徒は19%でした。睡眠時間が6時間未満になる理由としては右のグラフのとおりです。

日本人の睡眠時間は平均して7時間程度です。中学生としては7～8時間以上の睡眠時間が望ましいといわれており、6時間未満となると日中の活動に支障をきたすようになります。

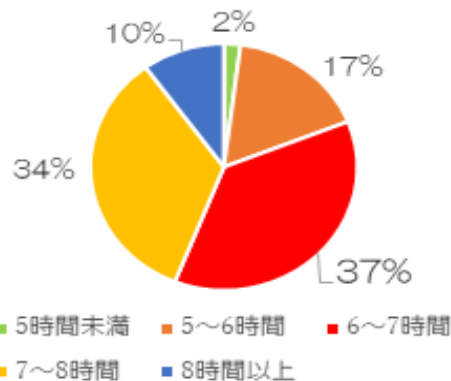
（参考：厚生労働省 生活習慣予防のための健康情報サイト）

生き生きと活動するためには十分な睡眠時間を確保することと、夜ぐっすり眠れていることが大切です。良い睡眠をとるためのコツをつかむとおのずと睡眠時間を確保することができるでしょう。

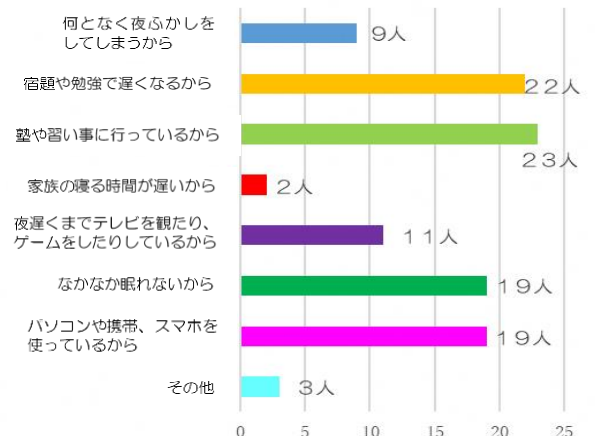
睡眠を中心に、いま一度それぞれの生活リズムを見直してみましょう。



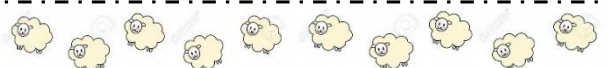
あなたの平均睡眠時間はどのくらいですか



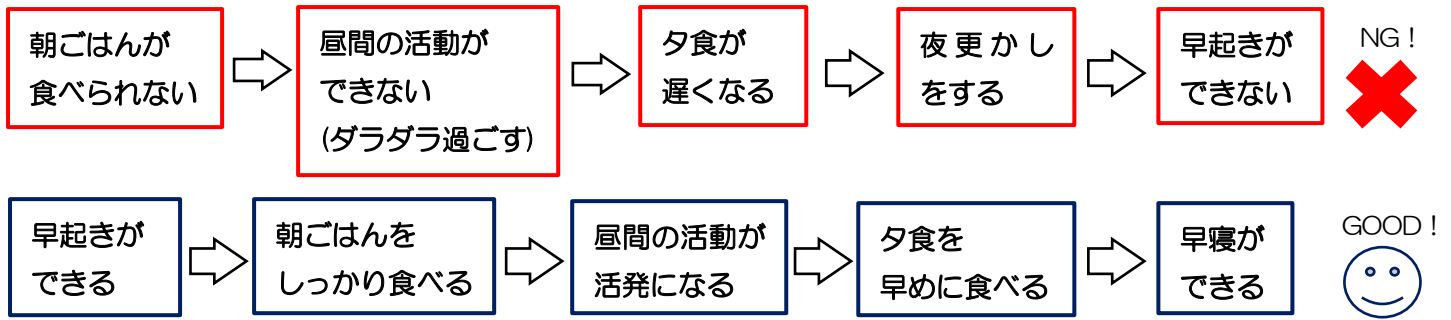
睡眠時間が6時間未満になる理由として、あてはまるものはどれですか



- 1 朝起きたら太陽の光を浴びる。
- 2 日中に適度な運動をする。
- 3 寝る前にテレビやスマホを見ない。
- 4 めるめのお風呂に入ってリラックスする。
- 5 毎日決まった時間に寝ること。



～子どもの睡眠と早寝早起き朝ごはん～



脳と体に効く 朝ごはんを食べてよい睡眠につなげましょう!

睡眠には心身の疲労を回復させ子どもの脳や体を発達させるはたらきがあります。寝ている間にも体はエネルギーを使っています。朝になると、体の中ではエネルギーや必要な栄養素も少なくなっています。朝ごはんではエネルギーを補給して昼間の活動を増やすこともよい睡眠につながります。質のよい睡眠をとるには、生活習慣が大きく関わっています。朝、少し早めに起き朝日をあび、朝ごはんを食べて体のスイッチを入れることから始めてみましょう。

【朝食の例】 ごはん みそ汁 納豆 のり



【昼食の例】 スパゲティナポリタン フルーツヨーグルト



簡単にできて、睡眠に役立つ栄養が入っているよ♪



【夕食の例】 ごはん けんちん汁 生姜焼き 冷ややっこ



日中に脳や体をしっかり動かして、夜すっきり眠るための、食事のポイント

1. 脳と体のエネルギー源であるごはんやパンをしっかり食べましょう。
ごはんやパンなどの主食は、体温を上げるはたらきがあり活動の原動力になります。
 2. 肉や骨、血液のもとのたんぱく質、納豆・卵・乳製品・豚肉を食べましょう。
たんぱく質を多く含む食品は、体の成長に欠かせません。これらの食品には、脳がエネルギーを効率的に使えるように働きかけるビタミンB群やリジン（必須アミノ酸）が含まれています。
 3. 体の調子を整える、野菜や果物を食べましょう。
野菜や果物に含まれるビタミンAやビタミンCには、体の調子を整え、抵抗力をつけるはたらきがあります。また野菜や果物には、食べ物を栄養素に変えるはたらきのある「酵素」を多く含んでいます。
- *睡眠にかかわるホルモンはメラトニンです。メラトニンをつくるには必須アミノ酸が必要です。肉や魚・大豆製品・チーズなどに含まれています。またストレスがあると不眠になりやすいですが、ストレスを減らすのに野菜や果物のビタミンCが役立ちます。

