

小中学生
保護者の皆様へ

お子さんの睡眠習慣を見直し、明るい未来を育みましょう!

～睡眠には「脳を創り」「脳を育て」「脳を守る」という大切な役割があります。
適切な睡眠は、子ども達の健全な心身形成にとっても大切です～

小中学生は「身体」、そして外からは見えない「脳」「内臓」も大きく成長している時期です。その成長を支えている一つの大きな要素が「睡眠」です。子ども達の睡眠不足や体内時計の乱れは、睡眠中の様々な生理的な働きを不十分にして、脳の健全な成長に悪影響を及ぼすことがわかってきました。

お子さんが毎日の学校生活を元気に愉しく過ごせるよう睡眠習慣を見直してみませんか。

お子さんの状態をチェックしてみてください。

- 睡眠時間が9時間より少ない(中学生は8時間)
- 休日はお昼近くまで寝ている
- ゲーム、スマホ、インターネットを1日1時間以上している
- 朝すっきり起きられない
- 朝ごはんをたべない
- 元気がない、くよくよする
- イライラすることが多い



※当てはまる項目があったら睡眠不足や体内時計の乱れがあるかもしれません。

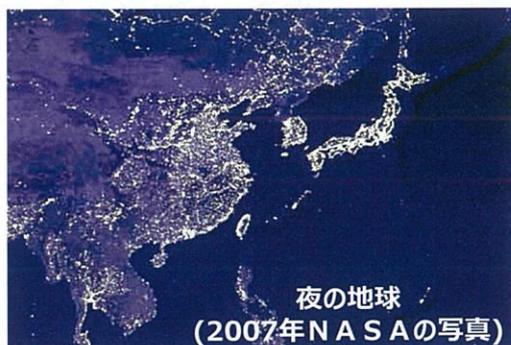
睡眠不足や体内時計が乱れやすい 社会環境

24時間社会の弊害

日本の経済発展とともに、私たちの生活スタイルも夜型化に変化してきました。24時間社会は、様々なサービスを24時間享受できる環境です。その中で私たちの生活は夜型化し、無意識に睡眠時間を削ってしまう生活スタイルになっています。睡眠不足や生活習慣が原因で、体内時計や、心身を最適な状態に保とうとする働きを乱し体調に影響が出てしまうことがわかってきました。

①生活の夜型化

生活するには、快適・便利な24時間社会は、夜でも煌々と明るい環境です。この環境の中、子ども達の生活も夜型化してしまっています。夜遅くまでの塾や習い事、夜でもテレビや動画を見る機会が増えたことなどです。夜でも明るい環境は、ついつい夜更かし傾向となり睡眠時間が減る原因となっています。



②電子機器との接触

パソコン、スマホなど電子機器の普及や情報通信技術の発達で、子ども達がパソコンやスマホを見る時間が増え、睡眠の時間や質に影響を与えています。寝る前のスマホ・ゲーム機の液晶画面から出るブルーライトは、眠りを安定させるメラトニンというホルモンの分泌を遅らせ、体内時計の乱れや、眠れなくなったり朝起きるのがつらくなる原因との報告もあります。

③社会的時差ボケ(月曜病)

時差の多い地域へ旅行すると、日中の倦怠感や眠気、疲労感、頭重感、食欲不振、イライラ感などの時差ボケの症状がでます。これは、地球時計と自分の体内時計のずれが原因です。

月曜病といわれる状態は、時差ボケの症状と一緒にです。原因は、週末の朝寝坊です。平日の睡眠不足を補おうと休日にお昼近くまで朝寝坊すると、国内にいながら、体内時計が乱れ脳が時差ボケになっているのです。今の日本は、このような社会的時差ボケになりやすい社会環境なのです。



◆睡眠の大切な役割って？

睡眠は、子どもの身体の成長、心の状態、学力、免疫力などに影響します。

私たち人間は本来、夜暗くなったら眠って、日中は活動するという【昼行性の動物】です。私たちの身体の中にある体内時計は、様々な働き(眠る・起きる、体温、ホルモン分泌、免疫・代謝、血圧・脈拍)をコントロールしています。

睡眠不足や生活習慣が原因で、この体内時計が乱れることで、様々な生理的な働きも乱れ体調に影響が出てしまうことがわかってきました。

①身体の成長

「寝る子は育つ」と言われるように、骨や筋肉の発達を促す成長ホルモンは、入眠直後のノンレム睡眠(※1)の最も深い時に1日分の8割が分泌されます。

②心の状態

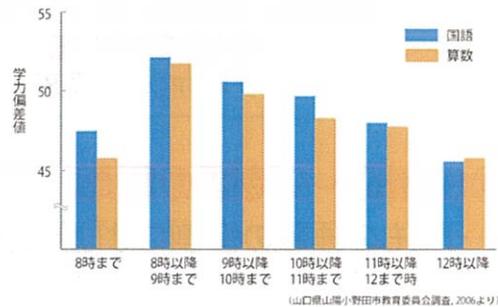
睡眠が不足すると、脳の前頭前野の機能が低下し、キレやすい、イライラする、やる気がでない、くよくよするなどの状態が現れます。

③学力

近年の研究で、レム睡眠(※2)の時に記憶の整理・固定、技能の習熟が行われていることがわかっています。レム睡眠は眠りの後半に多く現れ、睡眠不足でこれが減ることで学習したことが身に付きにくくなってしまいます。これはスポーツの技術、楽器の演奏技能なども同様です。

また、脳の海馬(記憶装置)という部分の体積が、睡眠時間の長さ按比例して大きいという実験結果もあります。

※右のグラフは睡眠時刻と国語と算数の偏差値の関係を調べたものです。9時頃に眠る子どもが一番高く1時間遅くなる毎に低くなっています。



④免疫機能

睡眠不足は交感神経が優位になり免疫機能が低下します。「すぐ喉が痛くなる」「熱が出やすい」などの症状は睡眠不足が影響している場合があります。

※1.ノンレム睡眠:脳の休息・成長ホルモンの分泌・免疫力の増強、眠りの前半に多い
※2.レム睡眠:体の休息・技能の習熟・記憶の整理・固定、眠りの後半に多い



◆毎日が愉しくなる睡眠習慣づくり

健康の3要素「食事・運動・睡眠」

健康の3要素は「食事・運動・睡眠」と言われています。24時間社会の中、睡眠時間を削って何かするという生活スタイルの人が増えています。

改めて、「規則正しい生活(早起き、8時間睡眠)」「バランスのとれた食事(特に朝食)」「適度な運動」など、子ども達の生活習慣を整えて、毎日を元気に愉しく過ごせるように取り組んでみましょう。

①起床時間の固定(早起き・早寝) (休日の朝寝坊は2時間以内まで)

人間の体内時計は24時間より少し長いため、毎朝リセットする必要があります。起床時間を毎朝同じにすることで体内時計の乱れをなくし、体内の様々な生理的な働きを正常に保つこととなります。体内時計の働きで、起床後15～6時間後に眠くなるようになっているので、早起きは、早寝になります。

②朝ごはん

1. 脳のエネルギー源を補給する。
2. 内臓の体内時計をリセットする。
3. 眠りを安定させるホルモン「メラトニン」の原料(※トリプトファン)を食べる。

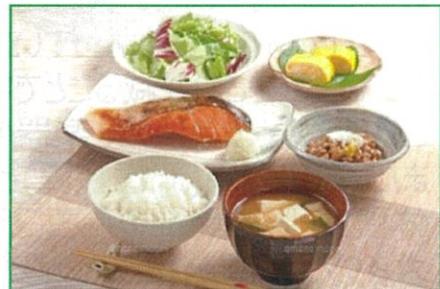
朝ごはんを食べることは、この3つの為にとっても大切です。

また、朝ごはんを食べる・食べないで学力に差があることがわかってきました。

バランスのとれた朝食

※トリプトファンは
お肉、お魚、大豆加工食品、
乳製品、ナッツ類、卵、バナナなどに
多く含まれている。

※トリプトファン(必須アミノ酸)



③8時間～9時間の睡眠

子どもの睡眠の役割には「脳の機能を正常に育てる」があります。

その為に、小中学生では最低8時間～9時間の睡眠時間が必要とされています。「睡眠時間を削ってでも…する」から、「8時間睡眠を確保し、残りの時間をどう使うか」という考え方に転換することが必要になってきています。



【引用・参考文献】「早寝早起き朝ごはん輝く君の未来～睡眠リズムを整えよう!～」(文部科学省)
「平成30年度学習意欲の科学的研究に関するプロジェクト」(仙台市教育委員会)
「睡眠検定ハンドブック」(日本睡眠教育機構/監修)