



睡眠の大切さ～早寝・早起きを心がけて～

校長 須賀 裕之

3学期が始まり早1か月。もう2月になりました。1月は「行く」2月は「逃げる」3月は「去る」と言われますが、改めて月日の流れを早く感じます。さて、2月の全校朝会で睡眠の大切さについて話をする予定です。以下に一部を紹介いたします。

1 睡眠は、心や体を休ませます。

- 私たちは、毎日の生活を送るだけでも、脳や体をいっぱい使っていて、知らず知らずのうちに疲れてしまいます。ずっと勉強したり、運動したりしていなくても、ただ普通に生活を送るだけで、心や体は疲れてしまうのです。疲れてしまった心や体を休ませるためにも、睡眠は必要です。睡眠によって、心や体がしっかりと休むことができ、気持ちも体もすっきりとします。そしてまた、元気に新たな1日をスタートさせることができます。

2 睡眠は、心や体を発達させます。

- 今、睡眠で心や体が休まると言いましたが、同時に、睡眠は、心や体を発達させてくれています。睡眠中には、脳から成長ホルモンというものが分泌されています。この成長ホルモンは、みんなの脳を正しく働かせ、発達させるために、なくてはならないホルモンです。また、成長ホルモンが出されることで、骨や筋肉が強くなるなど、体も発達していきます。睡眠時間が短かったり、睡眠の質が悪かったりすると、学習がはかどらないだけでなく、体の成長にも悪い影響があるのです。

3 睡眠は、記憶を整理します。

- 眠りの浅いノンレム睡眠では、必要な情報を取り除いています。そして、眠りの深いレム睡眠では、必要な情報を脳に記憶させるそうです。人はこのノンレム睡眠とレム睡眠を繰り返しながら、睡眠をとっています。この2つの睡眠を繰り返すことで、記憶がきちんと整理されていくそうです。つまり、しっかりと寝ることで記憶力がアップし、学習がはかどります。勉強を頑張るためには、きちんと寝ることが必要なのです。

小学生にとっての理想的な睡眠時間は8時間から10時間だと言われています。

例えば、朝6時ぐらいに起きる場合、夜8時から夜10時ぐらいに寝ると9時間程の睡眠時間となります。今後も「**早寝・早起き**」が習慣となるよう、ご家庭でも引き続き、ご協力をお願いいたします。