



平成29年8月25日

新宿区立江戸川小学校

No. 628

## 「寝る子は育つ」～成長ホルモンが活発に出る時間帯に、「質の良い睡眠」を取りましょう～

長かった夏休みが終わり、学校に子供達の元気な声や笑顔が戻ってきました。今年はすっきりとした夏空の日が少ない夏休みでしたが、各家庭で工夫を凝らし夏休みにしかできない貴重な体験を積むことができたのではないのでしょうか。この夏休みの経験が、2学期以降の学校生活に生かされることを期待しています。

さて、本日より授業が再開しましたが、夏休み中に生活リズムを崩してしまった子がいるようです。特に睡眠時間が足りず、初日から生あくびをする子も見かけます。昔から「寝る子は育つ」と言われます。しかし「うちの子は夜なかなか寝なくて困る」とか、「朝は寝起きが悪くて、何度起こしてもだめ」と悩んでいるご家庭も少なくないようです。昔、私が担任をしていた低学年の保護者に、お子さんの家庭での生活習慣を尋ねてみたところ、夜更かしや朝寝坊には、次のような原因があることが分かりました。

### 【夜更かし・朝寝坊の原因(例)】

- 幼児～低学年の時期に、就寝時の添い寝や本の読み聞かせなど、子供を睡眠へ導く雰囲気作りができなかった。
  - テレビゲーム（今では3DSやスマートフォン等）で遊ぶことが多く、思いきり体を動かす（疲れる）遊びを好まない。
  - 「夜更かし→朝寝坊→慢性の時差ぼけ→眠れない」の悪循環に陥っている。
  - 夕方以降、居間のテレビが長時間だらだらつけたままになっている。（家庭で番組選択や時間のルールを設けていない。）
  - 中・高校生の兄や姉と遅い時間まで一緒に起きていて、中・高校生と同じ生活リズムになってしまっている。
  - お父さんの帰宅が連日深夜になるため、その帰宅を寝ないで待っていることが多い。
  - 子供が就寝すべき時刻（午後8～9時頃）を意識せず、大人中心（夜型）の生活リズムで一緒に過ごさせてしまっている。
- 【例】遅い時間の友人との外出に子供を連れていく、子供が寝るべき時間に親がテレビを見たりゲームをしたりしている等
- 宿題への取り掛かりが遅くなり、終わらせるのが午後11時近くになってしまう。
  - 受験勉強が夜型（深夜）で睡眠時間が十分確保できない。（夜型が定着しているので、今から早朝型に変えるのが難しい。）

これらの例に思い当たることはないでしょうか。（ご家庭によっては、改善できないものもあるかとは思いますが…）

睡眠は「心と体と頭の栄養」だと言われます。睡眠時間がただ長ければよいというだけでなく、成長ホルモンが活発に分泌される時間帯（午後10時～午前2時頃）に「質の良い睡眠」をとることが重要だそうです。眠りについてから2時間後以降に成長ホルモンの分泌が増え、午後10時～午前2時頃が一番盛んになると言われています。すなわち、午後8～9時頃に就寝すると、2時間後の午後10時過ぎからちょうど熟睡の時間帯に入り、午前2時頃までの3～4時間、たっぷり成長ホルモンが分泌されることになるのです。そして午前2時以降の数時間は、体の疲れが抜け快眠感を得られる程度に寝て、午前6時頃に起きるとちょうど9～10時間睡眠をとったこととなります。これが小学生（特に低・中）の理想的な睡眠だそうです。2学期のスタートを機に、ぜひ質の良い睡眠を取れるような正しい生活リズムを取り戻してほしいと思います。

### 委員会活動

江戸川小学校では、4年生以上の児童が各委員会に所属して自分たちの学校をより良くしていこうと自主的・自発的に活動しています。委員会は5つあります。

代表委員会…運動会等などの行事のテーマや児童祭りなどの進行・企画を考えます。

放送委員会…朝やお昼・掃除の時間の校内放送を担当しています。

体育・集会委員会…集会で運動したりや楽しいゲームをしたりする計画をたてます。

図書・掲示委員会…図書の貸し出しや読み聞かせ・校内掲示を担当しています。

保健・食育委員会…水道の水質検査や風邪の予防、給食掲示板を担当しています。

## 器用さや発想力を育てる・・・

現代のようにゲームやテレビが普及していなかった頃の子供たちの遊びを考えると竹トンボやおはじき、ビー玉や面子、手作りの着せ替え人形など。どれも自分の頭と手先を使う遊びが豊富でした。どうすればよく飛ぶか、どのようにはじけばよく当たるか、など自分の頭と技を磨いて楽しんだものです。生活の中ではマジックテープの靴ではなく、紐靴でした。結べなければしっかり歩けません。手先を使うことは頭を働かせることにつながります。生活がデジタル化され、便利になっていくことと子供たちの発想や器用さは逆行しているように思います。鮮やかで刺激的なゲームの世界や、幼い子でも簡単に履けるマジックテープの靴も便利で利点もたくさんありますが、自分の頭で考え、工夫する場面も子供たちの生活の中でしっかり確保してあげられればよいなあ・・・。と思いながら、日々図工室で子供たちと造形活動をしています。

