

## 7月1日 全校朝会でのお話

今日は寝ること「睡眠」についてのお話をします。

皆さんは、昨夜何時に寝て、今朝何時に起きましたか？  
今、子供の睡眠時間の短さが問題になっています。

皆さんの中には、「ぼくは私は、たくさん眠らなくても全然平気。」という人がいます。  
その「平気」という意味は、特に生活するのに困ったことはそうない、ということをお願いののだと思います。

実際ショートスリーパーと言って、多くの時間寝なくても大丈夫な人がいるようです。  
かつてのフランスの革命家で、皇帝のナポレオン1世や  
アメリカの発明家エジソンなど、4時間しか眠らなかったという説もあります。

ただし、これは、大人の話です。大人の睡眠は疲れを取るが一番の目的ですが、子供の睡眠は、  
成長するために重要な役割を果たします。  
そのため、皆さんのような育ち盛りの時期は、多くの時間眠ることがとても大切です。

また、もし睡眠時間が足りなかった場合、いくつかの悪いことが起こると研究の結果明らかになって  
もいます。

一つ目。

太りやすい。

脂肪を分解する働きをもつ成長ホルモンの分泌量が少なくなって、脂肪が体に溜まりやすくなるそう  
です。

二つ目。

成績が悪くなる。

脳は寝ている間に日中に学んだことを整理して、記憶として定着させます。

眠りの質が落ちると、記憶の定着が悪くなって、成績が伸び悩む原因になります。

また、日中の眠気が強くなり、授業中にボンヤリしてしまい、日々の学習自体に悪い影響が出てしま  
います。

三つ目。

イライラしやすくなる。

睡眠不足によって脳がリラックスできない状態が続きます。

これが脳のストレスになり、イライラしやすくなって、結果的に怒りやすく落ち着きがなくなります。

四つ目。

免疫力が低下する

免疫力が低下すると、風邪をひきやすい、熱を出しやすいなど、健康を害しやすくなってしまいます。

このように悪いことばかりです。

では、どれくらい寝ることが必要なのでしょうか。

答えは、9時間から11時間です。

小学校に入学すると、習い事などにも通うようになって、夜遅くに寝る生活スタイルになりがちです。

でもそこは、心と体の健康のため、成長のため、  
様々工夫して、長い時間眠れるようにしましょう。