



上

春は眠い季節なの？

新学年がスタートして一週間ほど。緊張もどけ、ポカポカ陽気に、昼間、ついウトウト。朝起きるのがつらいなあという人もいろいろあります。

四月から一年生になった記者の息子(六歳)も、その一人。入学前は、遠くに遊びに出かけたり、入学準備をしたりで生活リズムが乱れ、いつもは夜八時半に寝ていたのに十時近くはなななななな。学校に間に合うようにするのに、苦労しています。

「春は眠い季節なの？」
「春は眠い季節なの？」

「春は眠い季節なの？」
「春は眠い季節なの？」

脳の中に「生体時計」

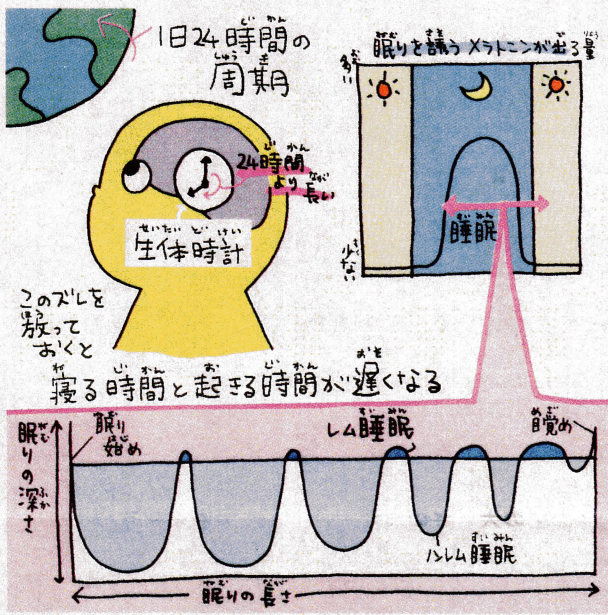
「春は眠い季節なの？」
「春は眠い季節なの？」

「春は眠い季節なの？」
「春は眠い季節なの？」

遅く起きるほど眠くなる時間

「春は眠い季節なの？」
「春は眠い季節なの？」

「春は眠い季節なの？」
「春は眠い季節なの？」



イラスト・池田八恵子

「春は眠い季節なの？」
「春は眠い季節なの？」

「春は眠い季節なの？」
「春は眠い季節なの？」

「春は眠い季節なの？」
「春は眠い季節なの？」

「春は眠い季節なの？」
「春は眠い季節なの？」

「春は眠い季節なの？」
「春は眠い季節なの？」



中

大好きなサッカースクールは毎日、学習塾には週二回、テニスが週一回、ピアノも隔週。東京都品川区の公立小六年、太郎くん(仮名)が通う習い事です。一日に二つが重なる「掛け持ち」の日も。平日は朝五時十五分に起きますが、寝るのは夜十時三十分ごろになつてしまします。

「毎日、習い事があるの、家に帰ると眠くなってしまつ。勉強は朝します。起きてから一時間くらいしてやると目が覚める感じ。六時間目には眠くてあくびが出ることもあります。」小学生が通う習い事はせいぜい二つまで。太郎くんはかなり多いほうです。でも、受験するかどうかは別として、高学年は塾などに通う日は多くなります。東京都世田谷区の保健室の先生は「高学年生は疲れてい

る姿が目立ちます。春はゴールデンウィークで生活リズムをくずし、眠そうになっている子も増えます。」

8時間以上の睡眠を必要とする睡眠時間は人によってちがいますが、睡眠にかかわる病気にくわしい日本大学医学部の内山真教授

小学生の睡眠時間

午前中眠い子は生活の見直しを

かろうじて八時間確保しています。約七〇%が夜十時三十分前に寝て朝六時三十分前に起きる「早寝早起」でした。が、深夜零時すぎに寝る夜型一も約五%いました。

小学生は八時間以上は眠ってほしい、とすすめます。太郎くんの睡眠時間は一時間以上も足りません。ベネッセ教育研究開発センターが二〇〇九年に四一六年生約三千六百人にきいた調査では、平日に起きる時刻の平均は朝六時二十八分、寝るのは夜十時十三分。

むかしより夜ふかし子どもの生活習慣を研究する目白大学大学院の谷田貝昭教授(保育学)は、塾通いなどが大きいとみて



イラスト・池田八恵子

います。ただ、学校が始まるのは、昔も今も同じ八時三十分ごろ。脳が活発に動き出すには最低二時間は必要といえますから、「夜遅くまで起きていて、朝八時近くで起きる人は、一〜二時間目は脳が半分寝ているようなものです」と谷田貝教授。

内山教授のところへは、「睡眠不足で体調をくずしたり、睡眠のリズムが戻らなくなつてしまつたりした小学生もやつてゐるといいます。睡眠不足が続くと、血圧が高くなるほか、集中力や注意力もなくなるなどの調査結果もあつてゐます。一日で最も活発とされる午前十時〜正午に眠気があるようなら、生活を見直してみましよう。」

◇◇◇

無理な生活をしていると、「眠を覚えず」は一年中になつてしまつたのです。次回は、早寝早起きに取り組む小学校を通して、「寝る子は育つ」につながる生活を考えてみます。



♡下♡

赤や青のマントをなびかせ、「みんな、夜ふかし、してないかな？」と健康委員がふんした「ゲンスマン」が呼びかけます。

新潟県糸魚川市の浦本小は、二〇〇七年度から生活リズムを整える「元気くまイル活動」を続けています。「早寝早起朝ごはん」と、テレビを見る時間を一日に二時間以下におさえる「メディアA2」が中心です。

きっかけは、文部科学省の全国学力調査で、生活リズムが乱れ、テレビを長く見る子が多いことがわかったことでした。夜十一時台まで起きている子が三割もいました。

学校で取り組み続く

校長の海老名智子先生は、「学力アップには、まず生活を整えることが大切と考へて運動を始めました。」

全校児童三千七人の小さな小学校ですが、いまは夜十時までに寝て、朝は六時台に起きる子が八割をこえたそうです。

京都府八幡市では〇八年度から、市内すべての小学校十二校で、ゴールデンウィークと夏休み明けの二週間、子ども睡眠時間を記録してもらっています。「寝た時間を目に見える

パッチリと目覚めるには

朝小を声出して読むといいかも

記録表に残すことで、子どもと保護者にも生活のリズムや乱れを自覚してもらえらるし、指導しやすくなります。「と教育委員会小学校教育課。こちらは、効果がわかるまで、長い期間が必要なんです。」

二つの取り組みに共通している早寝早起きが、大切なことばかりでした。でも、それが難しい。

朝の光あび、昼は運動

さくらここの連載に登場してほしかった先生たち。



イラスト・池田八恵子

とっておきの方法を教えてほしいです。

「朝の光をあびる」

「こと」子どもの睡眠などの筆者で、生体時計と地球時間のずれについて説明してくれた神山潤先生のすすめです。朝の光を見て脳を刺激すると、生体時計と地球時間が改めてセットされます。夜に寝ると眠れない。

朝もすっきり起きられます。逆に夜に明るい光に当たると、目が覚めず、起きにくくなるそうです。

日本大医学部の内山真教授は「体が適度に疲れると深く眠れます。昼間によく運動するといいですよ。規則正しく食事をする生活リズムが整います。お茶などに入っているカフェインは、眠気をさます効果が四時間ほど続きます。寝る前はひかえましょう。」

「しっかり眠って、朝すっきりと一晩を覚えること」で、勉強もスポーツもはかばかになります。目的があると起きやすくなるといえます。明日から早起きして、朝小を声に出して読むと、脳が刺激されて一気に目が覚めるかもしれませんよ。

この連載は、市川博正が担当しています。