



## 第1回学校保健委員会開催される。

先日7月5日に「学校保健委員会」が開催されました。参加していただいた保護者の皆さんには、お世話になりました。今回は、校長のリクエストで、学校医の羽鳥先生に「子供の睡眠」について、お話をさせていただきました。

全国的に子供たちに睡眠障害が広がっているということは、昨年度の「境野小だより⑩」で書きましたが、厚生労働省の「生活習慣病予防のための健康情報サイト」でも取り上げられており、その冒頭に、次のように書かれています。

子供の生活時間の夜型化や睡眠時間の減少は、成長の遅れ・注意や集中力の低下・眠気・易疲労感などをもたらします。睡眠を妨げる肥満による睡眠時無呼吸症候群は、子供にも増えています。適切な睡眠習慣と健康に関する知識を啓発していく必要があります。

羽鳥先生のお話では、「日本の子供たちは、世界的に見ても最も夜更かしをしていることで有名。」しかし、「睡眠不足が慢性化していくと、(成長の遅れ・注意や集中力の低下などの他に)イライラ・多動・衝動行為など発達障害と似た症状が現れることがある。」とのことで、毎日、十分な睡眠時間を確保していくことが大切です。

毎日、体内時計をリセットし、生体リズムを整えるためには、「早起きし、朝の光を浴び、朝食を食べる。」という3つのことが大切とのことです。朝起きたら、カーテンを開け、窓辺で太陽の光を浴びると、体内時計のスイッチが入るそうです。そして、朝食をとり、体内に糖분을蓄えて、心も体も一日の始まりの準備が整います。

「早寝・早起き」と言われますが、早く寝かせようと努力するよりも、まずは早起きさせることをがんばるとよいとのことです。1～2週間がんばると、体内時計が徐々に朝型に変わってくるそうです。

また、天気の良い日は休み時間などに外で元気に遊ぶ、毎日お風呂に入って体を温めるなど、「運動と入浴」は、快眠に役立つことなので実践してほしいとのことです。

睡眠の質を高めるためには、「寝る時は、部屋を暗くする」「夕食は、就寝2時間くらい前までに済ませる」「夕食時は、お茶・コーラ・コーヒーなどカフェインを含む飲み物は飲まない」ということなどが必要とのことです。

親のライフスタイルが子供の睡眠に影響を与えることも指摘されていますが、保体委員の方からも、「仕事で帰りが遅いため、夕食の時間が遅くなる。」「塾や習い事で夕食の時間が遅くなり、就寝時間も遅くなってしまう。」などの悩みが出されました。

学校から帰ってから、就寝までの時間の中に、「家庭学習(学年×10分)」「夕食」「入浴」「明日の準備」などを家庭の実情に応じてうまく組み入れ、家庭における生活時間割をつくっていただきたいと思っています。

毎日の規則正しい生活習慣を身に付けさせることが、お子さんの健全な成長発達と生活意欲・学習意欲の向上につながります。ぜひ、工夫してください。

