

原町第三小学校便り

令和6年度第6号（10月号）
文責：原町第三小学校長 林 典行

寝る子は育つ！！

～ 日本の子どもは睡眠不足世界一 ～

子どもたちの寝る時刻が、よく話題にのぼります。午後11時過ぎまでテレビを見ていたり、ゲームをしていたりすることが、どうも珍しくないようです。朝、あくびをしながら授業を受けている子どもも見られます。

私が子どもの時分を考えると、ほとんどの小学生は午後9時前に就寝していたと思うのですが、現在、その時間に就寝するのは少数派なのかも知れません。どんどん日本の子どもの生活パターンが夜型になってきており、睡眠時間は世界一短いという話を聞いたことがあります。



さて、睡眠不足の子どもの脳は、ほろ酔いと同様の状態にあり、寝不足が続くと集中力や判断力が弱まるばかりでなく、意欲や感情、他人の心を推し量る能力等の低下とともに記憶力にも障害が表れるそうです。（国立精神・神経センター精神保健研究所室長白川修一氏、以下も同氏の著述を参照）

また、睡眠は、寝ている時間の長さだけでなく、何時に寝るかということが大事だとのこと。成長ホルモンは寝ている間に分泌されます。そして、成長ホルモンのほとんどが午後9時から午後11時の間に分泌され、折れ線グラフで表すと、その時間帯に大きな山ができます。したがって、午後9時に寝て午前6時に起きる子と、午後11時に寝て午前8時に起きる子がいた場合、睡眠時間は同じ9時間ですが、成長ホルモンの出具合は全く異なるのです。

このことから早く寝る習慣が子どもの成長(身体的にも精神的にも)にとっていかに重要かわかります。「早寝・早起き・朝ごはん」ということばをよく耳にしますが、真意はそこにあるのだと思います。

素敵なハーモニー ♪♪

10月11日（金）令和6年度原町区小高区合同小中学校音楽祭が南相馬市民文化会館（ゆめはつと）で開催されました。原町第三小学校5学年の子どもたちは、今まで一生懸命練習してきた合唱『Best Friend』、合奏『Bling-Bang-Bang-Born』を会場いっぱいに響きわたらせました。心に沁みる、素敵なハーモニーでした。みんな、がんばりました。

