

にこにこ

西牛谷小生徒指導部・特別支援教育部

＝秋も深まり、寒くなってきました＝

寒暖の差が大きくなり、体調を整えるのが難しくなってきました。風邪を引いてしまい学校を欠席する子が増えてきています。手洗いやうがい、マスクの着用、食事をしっかり摂るなど、病気の予防のために自分でできることはたくさんあります。毎日元気に登校できるよう気をつけて生活しましょう。



～まずは、睡眠で疲れをとりましょう～

「子どもは1日に10時間は寝ないと・・・」

「9時間ぐらいは・・・」

「最低でも8時間は・・・」

など、必要とされる睡眠時間について、いろいろと耳にすることがあります。しかし、最適な時間というのは、大人もそうなのですが、人によって異なるのだそうです。9時間以上眠らなければ、日中眠くなってしまうという人もいれば、6時間眠れば大丈夫という人もいます。ちなみに、ナポレオンはショートスリーパーで、睡眠3時間でOKだったと言われてますが、アインシュタインはロングスリーパーで、15時間の睡眠が必要だったということです。

また、それぞれの家庭には、それぞれの生活のリズム、生活のスタイルというものがあります。「子どもは、9時までに寝かせましょう。」といくら言われても、なかなかそうはならない場合も多いのではないのでしょうか？それができないなら・・・。

～睡眠について少し考えてみましょう～

睡眠には、ノンレム睡眠（深い眠り）とレム睡眠（浅い眠り）があります。ノンレム睡眠では、脳や神経を休ませ心の疲れを取り、レム睡眠では、筋肉を休ませ身体の疲れを取る働きがあるのだそうです。これらの深い眠りと浅い眠りが、朝までの眠りの間に、交互に入れ替わり、それが何回か繰り返されていくうちに、前日の疲れがリセットされるのだそうです。



睡眠には、とても大切な時間帯がある。
それは、PM10:00頃～AM2:00頃です。

眠りについてから約20分が経過すると、1回目のノンレム睡眠に入ります。その時が、その日の眠りの中で、最も深い眠りとなります。その最も深い眠りが、この時間帯と重なるということが大切なのだそうです。重なった時には、疲れ

を取るだけでなく、成長ホルモン¹がよく分泌されるそうです。

＝メラトニンとセロトニン＝

メラトニンという脳内分泌物が、睡眠を「質の良い深い眠りにする」と言われています。メラトニンは、起きている間に分泌されたセロトニンが変化した物質です。日中にセロトニンが十分に分泌されているということが必要なのだそうです。この2つの分泌物は、学習中の集中力や情緒の安定にも大きく影響すると言われています。

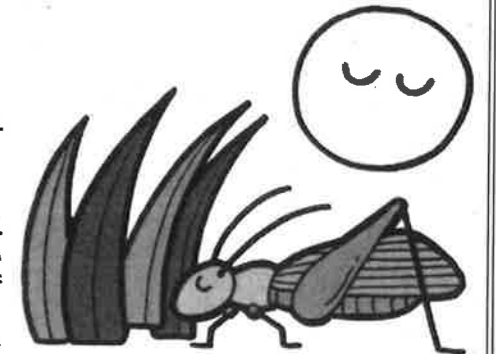
ここでできること

・PM10:00～AM2:00頃は、「宿題が終わってない。」
「明日の準備を忘れてる。」
ぐらいで起こさない。どうしてもなら朝早く起こした方が良いでしょう。

・20分以上の昼寝はさせない。20分以上経過すると、ノンレム睡眠に入ってしまう。PM10:00～AM2:00頃での睡眠の効果が下がってしまうそうです。（病気の時や前日までの疲れが大きい時などは別です。）

・寝室はなるべく真っ暗にする。暗くするとセロトニンがメラトニンに変化しやすくなるそうです。

・「リビングや居間などで子どもがいつの間にか寝てしまった。」気がついたところで、すぐにふとんへ運んで、寝室を真っ暗にしてあげてください。



* 「子育て支援相談室」のご活用ありがとうございます。相談をきっかけににして、子どもの個性に合わせた教育が進めやすくなりました。お子様のことで悩んでいることや心配なことがありましたら、遠慮無く相談してください。

相談日時 毎週火曜日 15:30～16:30
スタッフ 浅川 秀之 栗本 裕子 上田 廣
青木佐愛子 依田 詩織

* 相談される場合は、窓口までご連絡ください。
相談窓口 浅川 秀之 TEL98-0333 (西牛谷小)



*1 成長ホルモン・・・骨を伸長し、筋肉の成長に関する作用と炭水化物や脂質の代謝を促進する作用がある。分泌量は20歳頃をピークにして加齢とともに減少する。成人においては、ダイエット効果や美肌効果も期待できる。生活習慣を整え、食事・睡眠による自然な分泌を促すようにしたい。（もちろん医師からの処方があった場合は別です。）