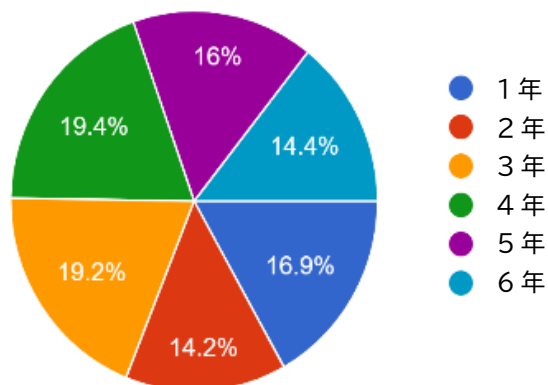


【睡眠のおはなし】

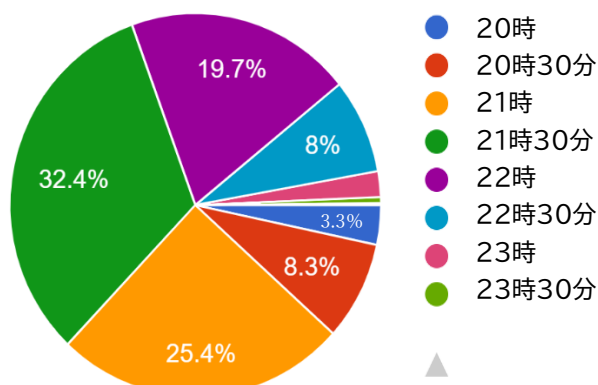
7/24(木)に学校保健・給食委員会を実施しました。本校学校医、おざわ小児科医院 院長小澤武史先生を講師としてお迎えし、先日行った睡眠に関するアンケートを基に、「小児の睡眠～セロトニンとメラトニン」というテーマでご講話いただきました。保護者の皆様、アンケートへご協力いただきありがとうございました。一部のアンケート結果と講話の内容をまとめました。お子様の睡眠について、ご参考にしていただけますと幸いです。

【アンケート結果】 回答数 599 件 (一部抜粋)

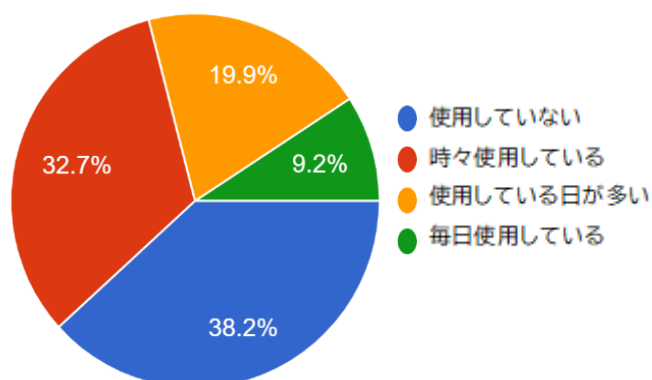
お子様の学年を教えてください。



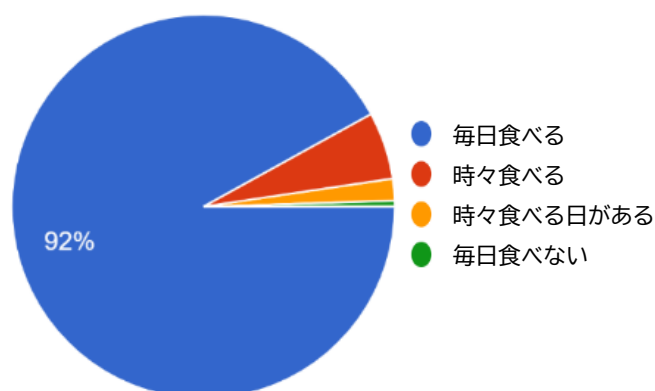
お子様の就床時刻(おおよそ、眠りにつく時刻)



お子様は就床直前までメディア機器(スマホ・タブレット等)を使用していますか？



お子様は【朝食】を食べますか？



○起床時刻

児童の起床時間についての質問は、記述式で調査しました。結果は、6時～6時30分との回答が最も多くみられました。5時と回答した時間が最も早く、7時20分と回答した時間が起床時間としては最も遅い時間という結果となりました。

全てのアンケートの結果はこちらのURLよりご覧ください。

児童の睡眠に関するアンケート調査結果：[URL:https://forms.gle/BdLa6KnnXAWID3TA6](https://forms.gle/BdLa6KnnXAWID3TA6)

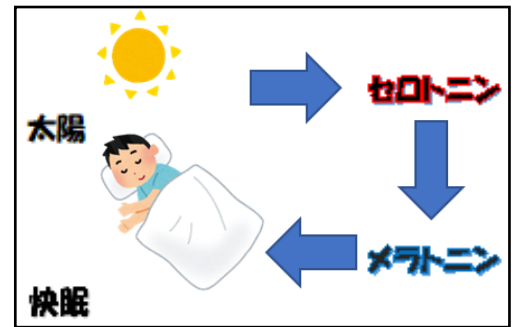
【小澤先生の講話】

○セロトニンとメラトニン

セロトニン…精神を安定させ、リラックスさせる「幸せホルモン」。
日中に日光を浴びることで増える。

メラトニン…睡眠と覚醒のリズムを整える「眠りのホルモン」。

セロトニンがたくさん分泌されることで、夜間にメラトニンの生成が進む。



○日本人の睡眠とブルーライト

日本人の平均睡眠時間は、年々減少しています。1960年代が8時間以上だったのに対し、現在は7時間前後となっています。各国の平均睡眠時間と比較しても1時間程短くなっています。

睡眠時間の減少の要因の一つに、スマートフォン等の電子機器の夜間の使用があります。電子機器の発する光には、ブルーライトという紫外線に近い光が多く含まれています。ブルーライトには、覚醒効果やメラトニンの分泌抑制効果があります。つまり、メラトニンが上手く分泌されず、眠りが浅くなり睡眠時間の減少につながっていると言えます。

○睡眠の効果

睡眠は体を休めることだけではなく、脳の記憶の定着や、成長ホルモンの分泌、副腎皮質ホルモンの分泌による血圧や血糖値の調整など様々な効果があります。野球選手の大谷翔平さんは、幼少期によく寝る子どもで週に3～4日は12時間も寝ていたそうです。小学生時代は21時には就寝をし、7時まで寝る10時間睡眠をしていました。また、よく運動をする習慣もありました。睡眠、規則正しい生活が脳と体と心を成長させ、世界で活躍する力に繋がったのではないかと考えられます。

○セロトニンと生活リズム

セロトニンは「幸せホルモン」と呼ばれており、気分をすっきりさせたり、元気に過ごしたりすることができるホルモンです。そのセロトニンが足りなくなると睡眠障害やうつ状態、集中力の低下、イライラしやすくなるなどの症状を引き起こします。セロトニンを増やすためのコツとして、①規則正しい生活、②規則正しい運動、③座禅・瞑想があります。特に、①の早起きでは、太陽の光を浴びることが重要です。太陽の光を浴びることで、セロトニンの分泌を活性化させることで、その14～16時間後にメラトニンが生成され、夜間の深い睡眠に繋がります。つまり、朝、太陽の光浴びる習慣が、1日の生活リズムを作るうえで最も大切なことなのです。

○現代の睡眠事情

睡眠の効果を下げる要因として、以下のようなものがあります。

- | | |
|-----------------|--------------------------|
| ・朝、太陽の光を浴びない。 | ・夜遅くまで、強い光（ブルーライト等）を浴びる。 |
| ・運動不足・深夜の激しい運動。 | ・遅い時間のカフェイン摂取 |
| ・長時間の昼寝 | ・不安定な起床時間 |
| ・寝酒・就寝前の喫煙 | など |

また、学習塾や習い事の時間の夜型化、電子機器の使用の長時間化など社会全体が夜型になっていることも、質の良い睡眠の妨げになっています。より豊かで充実した生活になるように、お子様やご家族全体の睡眠、生活習慣について一度見直しをされてはいかがでしょうか。