

## 教務主任ちょこっとコラム～みんなくで頭をすっきり～ 文責 主幹教諭

「春眠暁を覚えず(春の夜は眠り心地がいいので、朝が来たことに気付かずつい寝過ごしてしまう)」季節は夏になろうとしています。私は毎朝この気分です。みなさんはいかがですか。

しかも、ついつい夜更かししてしまい、朝目が覚めると頭はぼうっとして、いつまでも霧の中にいるような日も少なくありません。

そんな毎日を送っているある日、こんな言葉に出会いました。「睡眠教育」です。略して「みんなく!」この言葉が紹介されている本の中には非常に興味深いことが載っていましたので2つご紹介します。」

### 1 睡眠時間は8～9時間

睡眠は自律神経のはたらきに深く関わっていて、交感神経、副交感神経のはたらきを整え、ストレスや感情に良い影響を与えてくれるそうです。また、脳の慢性疲労は認知脳機能(判断力、記憶力、認知力など)の低下をもたらす、医学的研究によれば、IQで20ぐらい低下するというデータもあるそうです。しかも、これはいわゆる認知症と呼ばれるレベルに相当するそうです。「寝る子は育つ」という言葉がありますが、よく睡眠を取ることで脳がすっきりするのでしょね。

### 2 スムーズに寝るためには

寝る前にスマホ・パソコン・テレビを見ないことが大事なようです。なぜ大事かというと、これらの機器から発せられるブルーライトが影響しているようです。このブルーライトは他の色に比べて「眠くなる物質」を減らす力が強いので、寝付きが悪くなったり、眠りが浅くなったりするそうです。

また、目の角膜や水晶体を素通りして、網膜に直接届きダメージを与えます。ブルーライトを見ると、無意識に目を酷使して、いわゆる疲れ目と呼ばれる眼精疲労や、目の痛みを起しやすくなるのだそうです。

部活動や勉強、塾など忙しい毎日ですが、できるだけ8～9時間の睡眠を心掛けてみてはいかがですか。

「睡眠がっちり、頭すっきり」を目指しましょう。

次回は、睡眠に関するデータをいくつかご紹介します。

出典「睡眠教育のすすめ」木田哲生(学事出版)

