

7月1日から8年生と9年生に毎日の睡眠について記録してもらっています。7月28日までの睡眠の様子からアンケートもとの予定です。

今回の「ちょこっとコラム」は、睡眠に関するデータについてご紹介します。

### 1 様々な動物の睡眠

人間・・・ 大人・・・7～8時間 中学生・・・8～9時間

コウモリ, ライオン・・・18時間～20時間

馬, キリン・・・3時間程度 立ったまま眠る

ネズミ・・・夜行性ですが, 昼間もずっと寝ているわけではなく, 数分から数十分の睡眠を何回もとるそうです。

渡り鳥・・・長時間にわたって飛び続ける渡り鳥も, 脳を交互に睡眠させ, 眠っているそうです。

イルカ・・・泳ぎながら眠っているそうです。

全ての動物は, 寝なければ生きてはいけないようです。  
そして, それは脳を休ませるという意味があります。

### 2 睡眠と学力との関係

中学3年生で全国学力・学習状況調査を行います, その際に「毎日同じくらい寝ていますか」という質問への回答で「寝ている」「どちらかという寝ている」の方が「あまり寝ていない」「全く寝ていない」と答えた生徒よりも正答率が国語では約10%高く, 数学では, 約15%高いという結果でした。

### 3 睡眠と安心との関係

寝る時間と心の安定度の関係性を調査した結果では, 「0時前」に寝た方が「0時以降」に寝るよりも安心感が約15ポイント高いことが分かっています。

出典「睡眠教育のすすめ」木田哲生(学事出版)

心も身体も睡眠が大きく関わっているのが分かりますね。

「睡眠がっちりて, 頭すっきり」を目指しましょう。

次回は, 8年生と9年生の7月の睡眠の状況を載せたいと思います。

