



試すっ子

学校教育目標「試す人になろう」 No.16

寝る子は育つ

校長 中野 主税

猛暑もピークを過ぎて、朝晩は涼しく過ごしやすい季節になりました。最近は短くなっているという秋ですが、お子さんと共に御家庭でも心地よい秋の季節感を楽しんでいただけたらと思います。

今日は、睡眠について考えてみます。よく「寝る子は育つ」と言われます。なぜでしょうか。日本人は寝不足であると国際的にも有名だそうです。大人が夜型の生活になり、それが子供にも影響しているそうです。

ある雑誌に、「日本の社会が近代化し、都市化するのに伴い、大人が夜型の生活になり、子供たちが引きずられている。乳幼児も例外ではない。夜の11時、12時まで起きている子供も最近では珍しくないようである。」と書かれていました。

本校の子供たちの中にも、10時過ぎまで起きている子がいます。各御家庭の事情があることとは思いますが、子供の寝不足は、健やかな成長を妨げるリスクの要因です。睡眠は、脳神経の発達に不可欠だけでなく、午後10時から数時間は、成長ホルモンの分泌量が多く、骨格や内臓の発育に大切な時間帯です。

保護者の方の中から、「うちの子はなかなか眠らなくて、、、」という声も聞きます。しかし、子供は眠くなると甘えたり、機嫌が悪くなったりして合図を出しますが、何か刺激を与えられると、眠気が去ってしまいます。親が大きな音を出してテレビやビデオを見ていたり、部屋の照明が明るすぎたり、寝る直前までゲームをしていたりと、子供の眠る環境を壊しているということはないでしょうか。

中には、1人で寝るのが苦手な子がいます。このような子供には、布団に入る前に静かに本を読んであげたり、「寝るまでそばにいてあげるから」といってあげたりして、そっと子供の体に手をふれて安心させることです。

また、朝は決まった時間に起きることも大事です。親に起こされなくても、自然と同じ時間に目が覚める子供に育ってほしいものです。前の夜遅くまで起きていたとしても、朝寝坊で睡眠時間の不足を補おうとするのではなく、1日の活動を決まった時間にスタートさせて、生活の乱れが尾を引かないようにすることが大切だと思います。

目覚めた後は、カーテンや窓をさっと開け、朝の光や新鮮な空気を存分に味わえるようにしてほしいです。体内時計を整え、睡眠のリズムを整えるのは、朝がポイントです。

朝、気持ちよく目覚めさせ、活動させるには十分な睡眠が必要です。「寝る子は育つ」とは、このようなことから言われたのではないのでしょうか。

是非、御家族そろって快眠をめざしましょう。子供たちの健やかな成長を願って、これからは家庭や地域、学校で力を合わせて取り組んでいきたいと思っています。



【読み聞かせの様子】