

心豊かでたくましい児童生徒を育む
小中一貫教育をめざして

シリーズ えでゆれば

Vol. ⑦

不登校の予防に向けた取り組み 〜睡眠ログを活用した 生活習慣の改善〜(後編)

前編では睡眠不足による影響や必要な睡眠時間を知るための睡眠ログの記録方法についてお知らせしましたが、今回は三池医師に生活改善のポイントを睡眠のパターンごとに伺いました。

どのような睡眠のリズムが理想的なのでしょうか？

平日でも休日でも夏休みなどの長期休業中でも、決まった時間に寝起きする規則型の睡眠が理想です。しかし、学校生活、勉強(塾)、部活、スポーツを通して夜遅くまで活動する夜型の生活を送る子ども達にとって、達成するのは難しいと思います。

普段の生活(平日)の中で睡

眠時間が十分でない場合には、表1のように土日や祝日に遅く起きることで不足分を補う休日補填型へ移行します。しかし、午前中からの部活動など遅く起きることが出来ない場合は、平日の帰宅後に仮眠をとる表2のような帰宅後睡眠型になることがあります。

睡眠不足が辛うじて解消されているこれら2つの睡眠パターンは、現実問題として容認しなければなりません。

しかし、可能であれば、前編でお知らせした方法で必要な睡眠時間を割り出し、朝起きるべき時間から逆算した時間に入眠していただきたいと思います。早寝が出来てこそその早起きであり、早寝を伴わない早起きは睡眠不足状態をつくり出すことにつながります。

問題のある睡眠パターンにはどのようなものがありますか？

1つ目は、表3のように寝起きする時間がバラバラな不規則型です。このような睡眠パターンを続けることにより、体内時計にズレを生じて生活リズムが壊れてしまう可能性があります。生活時間が後ろにズレてしまふことで、学校や会社などの社会生活に適應することが困難になります。

2つ目は、表4のように入眠時間が遅くなることによるショートスリープ(短眠)型です。一般的に平均睡眠時間が6時間を割る状態は、睡眠欠乏状態に直結します。また、短眠から突然10時間以上の過眠状態に陥ることがあります。(小学生以下の10時間睡眠は正常です。)朝起きることができないということは、学校や会社に行けなくなることにつながります。

最後にひと言お願いします。

ヒトが人生の三分の一を費やす睡眠は、脳の働きを守り育てるために創られたものと考えられています。朝ごはんを食べることが大事であることは「食育」の普及によりよく知られてきました。睡眠不足の脳は朝

食を受け付けません。子ども達にとって十分な睡眠を確保するための睡眠教育「眠育」が大切です。「寝る子は育つ」はまさに言い得て妙です。

今回、三戸町の小中学生の睡眠ログを分析してみても気がついたことは、起床時刻が早い割に就寝時刻が遅いということだと思います。つまり睡眠時間が短いということになります。早起きである三戸町の子ども達にとって、意識的な早寝が必要であると言えます。

三池 輝久(みいけてるひさ)

昭和17年熊本県生まれ(68歳)

兵庫県立総合リハビリテーションセンター、子どもの睡眠と発達医療センター長(小児科・小児神経科専門医)



表2 帰宅後睡眠型

頑張り屋に多い睡眠パターンです。睡眠不足を補うため帰宅後に仮眠し、その後食事・勉強・入浴などを済ませます。睡眠を2度に分けるのは非効率的です。可能であれば、やるべき事を早めに済ませ早めに入眠する、または早めに入眠し朝の時間帯を活用する朝型の生活に切り替えるなどの対処を。

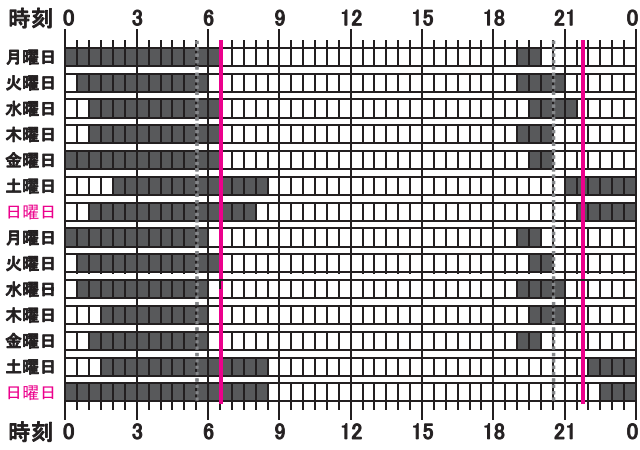


表1 休日補填型

平日と比べて起きる時間が60分遅れる程度は問題ありませんが、90分以上遅れる場合は普段の睡眠が足りていないと考えられます。早めの入眠を心がけましょう。

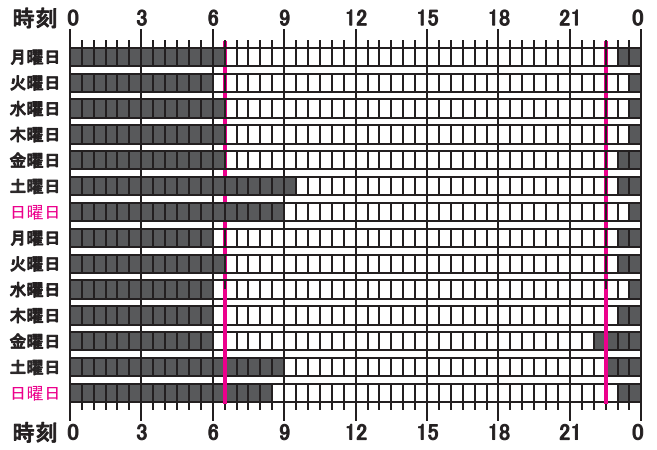


表4 ショートスリープ(短眠)型

入眠時間が翌日になっている。この状態で徹夜などをした場合、過眠に移行する恐れがあるので、まずは早めの入眠を心がけること。遅くとも24時までには。

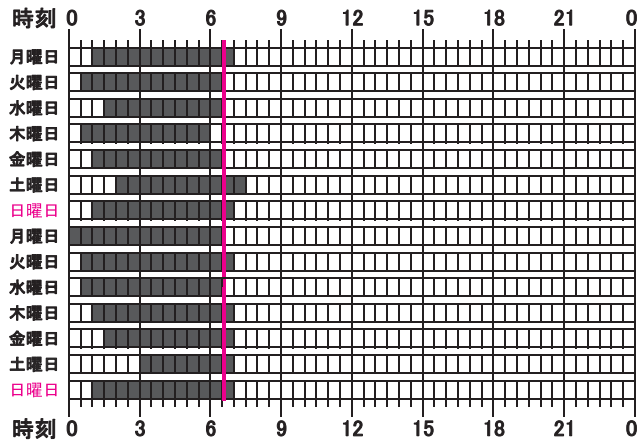
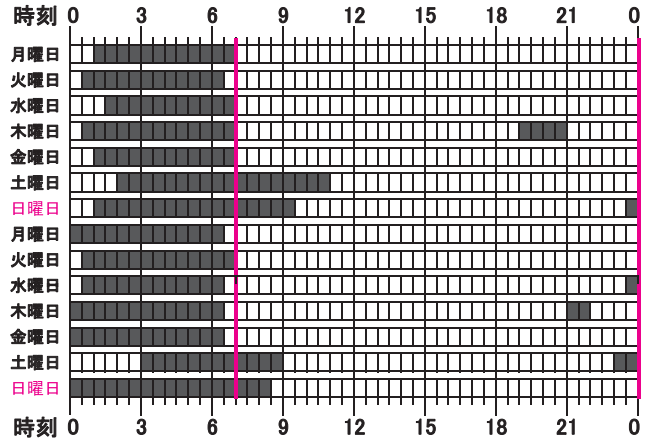


表3 不規則型

体内時計にズレが生じて、生活リズムが壊れてしまう可能性がある危険な状態です。出来るだけ寝起きする時間をそろえましょう。



神事で工事の安全を祈願する竹原町長



7月24日、三戸地区小中一貫教育学校建設工事（高等部校舎）の安全祈願祭が行われ、来年3月の完成を目指し、工事が本格着工しました。

校舎建設が始まりました