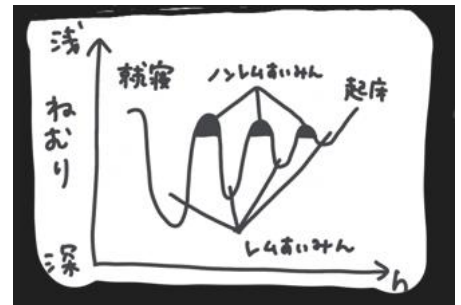




生活習慣セミナー～「睡眠の大切さ」～

今年のメジャーリーグはドジャースの世界一で幕を閉じましたが、シーズン中の大谷翔平選手の活躍はすごかったですね。50本塁打50盗塁を達成して、年間最優秀選手であるMVPにも選ばれました。その大谷選手が一番大事しているのが「睡眠」です。毎日10時間以上は寝ているそうです。理想的なパフォーマンスを出すためには、睡眠はとても大切だと語っています。



画：外赤先生

さて、今年的生活習慣セミナーは、12月6日(金)に「睡眠」をテーマに眠活眠育アドバイザーの麻生凜太郎氏をお招きして、ご講演いただきました。講演内容のポイントを以下に記します。

- 寝るべき時間に眠れない。眠たくても眠れない子どもが増加している。4～5人に一人は睡眠の乱れや睡眠障害など何らかの睡眠問題を抱えている。(厚生労働省)
- 人生を100年とすると、一日の1/3は寝ているので、33年寝ていることになる。だからこそ、睡眠を大事にしていく必要がある。
- 睡眠不足だからと言って、休日に寝だめをすることによって、睡眠不足の解消にはならない。平日と休日の起床時間のずれが2時間以上あると、生活のリズムを崩しやすい。大野中の平均は平日は6時30分起床が一番多く、休日は8:00起床が一番多かった。
- 寝ているときに睡眠ホルモン(メラトニン)が分泌される。メラトニンは寝ているときしか分泌されない。
- 中高生の必要な睡眠時間は8～10時間。8時間を目指してほしい。
- メラトニンのピークは、夜の12:00頃から始まる。その時にきちんと寝ていることが大事。
- メラトニンは起床してから14～16時間後に分泌が始まり、夜中2時、3時頃がピークでその後はなくなっていく。
- メラトニンの効果は3つ。抗酸化物質(細胞の傷害を予防する)であること。生活リズムや睡眠を促すこと。ストレスダメージをケアすること。
- メラトニンを阻害するものは、家電による電波(PCやスマホのブルーライト等)、夜更かし。
- スマホは就寝する2時間前には見ないことが大切。

《十分な睡眠が取れなければ》

- ・勉強したことを忘れる
- ・正しい選択をすることが難しい
- ・機嫌が悪い
- ・スポーツで怪我しやすい
- ・親や先生の話を集めて聞けない
- ・兄弟姉妹、友達とけんかしやすい

メラトニンを適切に分泌させるために

- 1 8時間は睡眠時間を取りましょう！
- 2 就寝する2時間前からスマホの使用をやめましょう！
- 3 平日と休日の起床時間はできるだけ同じ時間にしましょう！
- 4 遅くとも夜の12時には寝ましょう！