

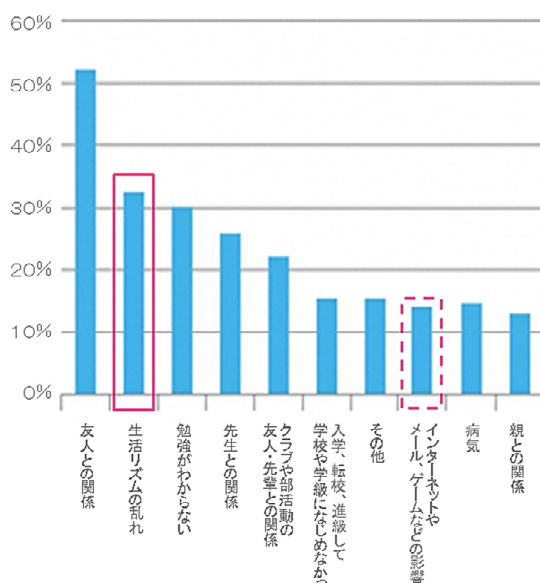
睡眠に関する指導 —望ましい習慣の形成— ①

睡眠の役割

- ◆ 大リーガーの大谷翔平選手が、睡眠を重視していることはよく知られています。睡眠の最も重要な役割は、**体と脳を休める**こと。睡眠時にはホルモンが働き、細胞を生まれ変わらせ、身体機能を活発にするアミノ酸がつくり出されます。**筋肉や骨は強くなり、代謝が正常化されるため、集中力や競技力のアップ**につながります。
- ◆ 脳は、眠っている間にその日起こったことや学習したことを繰り返し再生しています。そうした中で、必要な情報は記憶し、不要なものは消去します。つまり、睡眠は体を整えて成長を促し、健康に保つだけでなく、**学んだ知識や運動の技能を定着させる**役割も担っています。
- ◆ 睡眠は**生活リズムを整える**上でも大きな役割を果たします。睡眠不足は、脳の前頭前野の機能を低下させ、**やる気やイライラなど感情をコントロールする力や人の気持ちを理解する能力**を低下させるとともに、気分が落ち込む要因ともなります。(下のグラフ参照)

▶ 不登校のきっかけの2位が生活リズムの乱れ

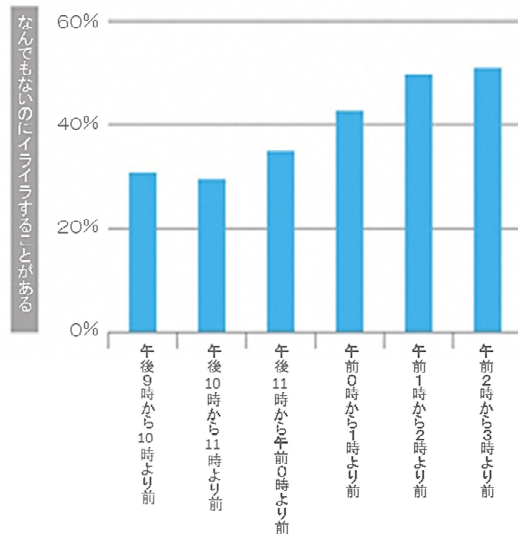
▶ 就寝時刻が遅い生徒ほど、なんでもないのでイライラしていると答える割合が高い。



■ は、生活リズムの乱れに関するもの
■ は、生活習慣との関連が疑われるもの

文部科学省「不登校に関する実態調査」平成26年度

中学生 次の日に学校がある日は、ふだん何時ごろに寝ますか。



なんでもないのでイライラすることがある

文部科学省「睡眠を中心とした生活習慣と子供の自立等との関係性に関する調査」平成26年度