

「睡眠」

おはようございます。

今日は、この「睡眠」というお話をしたいと思います。

昨日の新聞を読んでいたら「睡眠に問題！ 中学生の7割」という記事が載っていました。

厚生労働省の研究班が調査したところ、歯ぎしり、いびき・一時的な呼吸停止や目覚めたときの機嫌の悪さなど睡眠に関する何らかの問題を抱える子どもは、中学生で約7割にもものぼることがわかったそうです。その中でも、「目覚めたときに機嫌が悪い」「寝床からなかなか起き出せない」などの5項目のいずれかに当てはまる中学生は43.3%、就寝時間が午後10時以降の中学生は94%だそうです。現在、昔に比べて世の中全体が夜更かしの傾向にあるようですが、その「夜更かし」が睡眠の問題の原因になっているそうです。

この記事を読んだ後、中学生の睡眠について調べてみました。小学生の時は8時間53分の睡眠時間が必要とされていますが、成長期にある中学生もほぼこの時間と同じくらい必要なのだそうです。睡眠不足は、身体の免疫力を下げ、病気にかかりやすくなってしまったり、イライラして精神的にもストレスがたまりやすくなります。

しかし、中学生ともなると宿題や定期考査があり、この睡眠時間がなかなか確保しにくくなってしまいます。先週、定期考査がありました。勉強の時間やその方法などうまくいったでしょうか？せっかく勉強したのに眠くて試験本番でその成果が出せなかったという人もいるかもしれません。勉強する時間帯や勉強の方法など、一日の生活を見直し、睡眠時間をできるだけ確保してください。特に三年生は、勉強時間が長くなってきていると思いますが、疲れたら思い切って身体を休めることも必要です。また、入試一ヶ月くらい前になったら試験時間が最高の脳の状態になるように朝型の生活に変えていくことを進めます。

また、普段から夜遅くまでテレビを見たり、携帯メールをしたり、ゲームをしたりする生活が続けば、当然学校に来てからも眠い状態が続き、授業中も伏せってしまうがちになってしまいます。このだらだらした生活を続けていては、勉強に打ち込む気力も部活動で頑張ろうという気力も生まれてきません。自分の身の回りの誘惑に負けずに睡眠時間を確保して「身体の疲れ」や「脳の疲れ」を翌日に残さないようにすれば、頑張ろうという気力も生まれ、一日が気持ちよく、楽しく過ごすことができるようになると思います。

自分の睡眠について振り返り、一日の生活の中にある勉強や部活、自分の趣味や遊びなどのバランスがどうしたらいい状態になるか考えてみてください。