

めでたい！ねむたい！のばしたい！

校長 工藤 誠志

あらためまして新年おめでとうございます。今年もよろしくお願いいたします。

さて、私はゆっくりと起きる休日の朝がとても大好きです。冬休みに朝ゆっくりと起きたというお父さんやお母さんや子供たちも多いのではないのでしょうか？

太古の昔から昼と夜の繰り返しの中で、人間は昼に食べ物を得るために活動を繰り返してきました。夜行性の猛獣やサソリや毒ヘビなどがいる危険な環境でも、人は夜に眠ってきました。生物の進化の過程で睡眠が消えることはなく、進化すればするほど脳が発達し、脳が発達すればするほど睡眠の必要性和重要性が増すことが明らかにされています。

子供は、自分の体をとおして、様々な体験と学びを積み重ねて理解や判断する力を身に付けて大人になっていきます。子供が育つために大事なことは、以下の5つです。①眠る・②食べる・③動く／遊ぶ・④手本を知る（大人の姿）・⑤安心できる（居場所の確保、達成感を感じる）です。これらを保障することが大人の役割です。

特に、「眠る」は、生理的現象で意識せずに得られるものです。勉強・部活・娯楽などに熱中するあまり、眠る時間を無駄な時間と勘違いする場合もあるようです。しかし、眠らないと脳機能が低下して、起きている間の充実感が得られにくくなります。

夜の睡眠には「脳と体を育て守る」働きと「体内時計を調整する」働きがあります。人は眠らずにいると、ぼんやりとして記憶力・判断力・注意力・言語能力・計算力が低下し、気分が変わりやすくイライラ、発語・発音が不明瞭になってしまいます。さらには段取りよく行動できなくなります。睡眠は自分らしく健康に生きていくために大切なもののなのです。

**睡眠は活動と参加のためのエネルギーを蓄える営み**

すべての人間の営みは動と静（活動と休憩）の繰り返しからなります。しかもこの両者は互いに存在を必要としています。だから生活を豊かにするためには、活動と参加は華やかで目立ちますが、それを保障する睡眠という休息は地味で目立たないけれどとても重要です。

寝る子は育つ

皆さんがよくご存じの諺ですが、子供の成長を促す「成長ホルモン」は、眠ってから最初に訪れるレム睡眠のあたりの入眠後1～2時間後に分泌が多くなると言われています。最初のこの時間帯の睡眠の善し悪しが睡眠全体の善し悪しにつながるそうです。子供の成長と元気に楽しい日々を送るには、よい睡眠をとることが大事なことです。

寝ている間に記憶が整理される

覚醒時に生じた経験は、寝ている間に脳の中で整理されると言われています。夢は、整理課程で認知される記憶の断片であると言われています。夢を見るということは、昼間の経験が整理されている証拠であると言えます。さらに、その整理された経験のいくつかは記憶として蓄積されています。特に、快の運動を伴う経験は、記憶されやすい傾向があるといわれています。運動も経験ですから、記憶として蓄積されることは運動機能を高めるためにも有用のようです。よい睡眠の確保は楽しい運動経験とセットとして考えて、お休みの日には意図的に運動を設定するようにしてみてもいいかもしれません。近くのスーパーに買い出しに出掛けたり、20分と時間設定して散歩したりするといったこともできますね。



今晚も子供の健やかな眠る姿を見て、これからの成長を願いましょう！！