湖二っ子だより

合言葉
自分が好き
友だちが好き
学校が好き

令和元年 6 月 28 日

湖二っ子 三つの『あ』・・・「あいさつ」・「あんぜん」・「ありがとう」の実践

脳の、脳による、脳のための睡眠

『児童心理』という雑誌の中に、中井昭夫氏（兵庫県立リハビリテーション中央病院子どもの睡眠と発達医療センター副センター長）による、『ヒトはなぜ眠るのか？睡眠の重要性について』という文章が掲載されていました。その中から、心に残った部分を紹介させていただきます。

・現代社会では夜も街は光に溢れ、スマホやタブレットなど強力なブルーライトに夜間曝露され、コンビニや深夜営業の飲食店などいつでも食物にアクセス可能で有り、さらに、昼間運動することが極端に減ってきている状況にある。　―中略―

特に日本では睡眠軽視の文化が根強く、大人の生活に子どもたちも巻き込まれている状況が国民レベルで起こっているということに危機感を持ち対応していく必要がある。

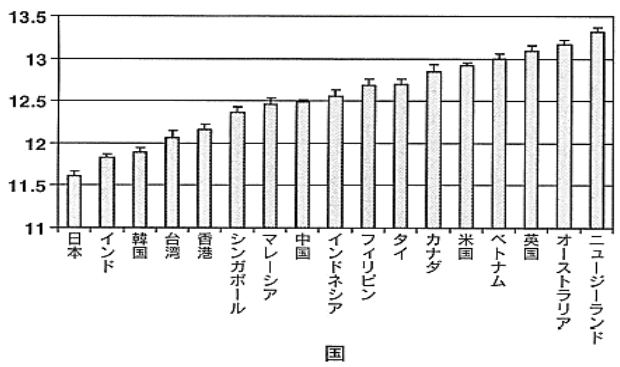

図２　３歳以下の総睡眠時間の国際比較
（Mindell JA, Sadeh A, Wiegand B, How TH, Goh DY. Cross-cultural differences in infant and toddler sleep. *Sleep Med.* 2010;11:274-80. doi: 10.1016/j.sleep.2009.04.012. を改変）

・睡眠は身体の疲労を回復するという側面よりも、脳が脳自身を休めるため、また、一方で、日中に体験・学習したことを睡眠中に記憶として書き込むということを行っていることが明らかとなっている。すなわち、「脳の、脳による、脳のための睡眠」なのである。
（　と太字は林）

最近、睡眠の重要性について見直されています。右上のグラフを見ると、日本は、乳幼児の頃から他の国に比べて睡眠の時間が短いことがわかります。大人だけでなく子どもたちも、生まれたときから夜も明るい状態で生活しており、さらに、スマホやゲームなどでブルーライトを日々浴びています。それが脳にどのような影響を与えるのか、大変不安になるところです。脳を休めるための睡眠、記憶を書き込むための睡眠と考えると、子どものうちからしっかり睡眠をとることは非常に重要だと思います。**「脳の、脳による、脳のための睡眠」**を意識した生活リズムを作れるよう、家族で生活時間を見直していただけたらと思います。

7 月行事予定

1 日（月）クラブ活動「びわこの日」の取り組み
3 日（水）地区別児童会５校時　15:15 地区別下校
5 日（金）集金日　子ども安全パトロール
8 日（月）クラブ活動

18 日（木）給食終了
スマホ親子学習会 13:30 ～14:10
期末懇談会 14:40～
PTA 救命法講習会 15:50～
19 日（金）終業式
26 日（金）地区水泳記録会
給食費振替日