イメージキャラクター「くりりん」

かしこく　なかよく　げんきよく

葛葉だより

https://www.city.mitsuke.niigata.jp/site/kuzumaki/
E-mail　kuzumaki@mitsuke-ngt.ed.jp

令和６年10月18（金）
見附市立葛巻小学校だより

Tel　0258－62－0689
Fax　0258－63－5017

No.３６７

5年生 稲刈り

6年生 親善陸上大会表彰

寝る子は育つ①

校長　白井　敦

秋のお彼岸を過ぎ、暦は１０月を迎えました。一雨ごとに秋らしさが増し、気持ちのいい日本晴れが似合う季節となりました。学校では、地域・保護者の皆様からの応援で、１０月５日の「スポーツフェスティバル」を 無事に終え、一息ついている所です。

さて、季節は秋の夜長。過ごしやすさについ夜更かしをして、朝起きられないなどということも起こりがちです。先般の「前期学校評価だより」でもお知らせしたように、葛巻小学校でも子どもたちは日常のメディア視聴時間が増える傾向にあるなど、メディアコントロール能力の育成が急務です。また、子どもたちの睡眠時間を見ると、午後１０時前に就寝する子どもが 75％程度と、ここ数年変わりません。ここから垣間見えるのは、布団に入る間際までメディア視聴をしている子どもたちの姿です。このことを受け学校では、子どもたちに「帰宅後の時間の使い方をトータルでマネジメントする能力を育む」必要があると考え、今後の方策を考え始めました。

そこで今回と次回で、家で過ごす時間のうちで一番長い「睡眠」について少し触れてみます。今回は、「睡眠のはたらき」と「体内時計と睡眠」についてです。

まず「睡眠のはたらき」。睡眠は脳内で短期記憶を行う「海馬」を育てます。日中学習したことや運動したことは「海馬」で整理され、大切な内容は「大脳」へ送られ長期記憶として残されます。そうでない内容は忘れ去られ記憶に残りません。つまり、睡眠は脳をつくったり育てたりするなど、心身のはたらきを健康に保つメンテナンスの働きがあるといえます。睡眠時間が十分な子どもは、「海馬」が 10％大きいこともはっきりしています。

次に「体内時計と睡眠」。人間の体内時計は概日リズムといわれ、光を浴びて動き出す「中枢時計」と食事を摂ることで動き出す「抹消時計」があるそうです。これらが正常に働くことによって、睡眠・覚醒やホルモン分泌などのリズム調整がスムーズに行われ、健康が保たれます。逆に体内時計が狂うと、集中力が低下したり、対人関係のトラブルが増えたりするなど、日常生活に悪影響を及ぼします。この体内時計が狂う原因に睡眠ホルモンの「メラトニン」分泌の遅れがあります。「メラトニン」は朝起きて目から光が入ると抑制され、その 14～16 時間後に再び増加します。ところが夜中に強い光を見つめると、「メラトニン」分泌が止まるのです。つまり「メラトニン」分泌が起床後 15 時間～18 時間へと遅れてしまい、体内時計が狂うのです。そのため目覚めも悪くなります。

次回は、「メディアとの付き合い方」と「よりよい生活リズムづくり」についてご紹介します。