

「眠育」？ YES 「眠育」！

NO. 2

— Sleep is the best medicine —

今年の暑さは半端ない！中、2学期が始まりましたね。皆さんお元気ですか？

夏休み、少しはリフレッシュできましたか？ 睡眠は十分とれましたか？ 前回、「眠育（みんないく）」についてお話ししました。この「眠育」が、最近の中高生にとって教育、食育、体育などと並ぶ、もう一つの大切な「育」として叫ばれています。

日本の中高生が 世界トップ!?

えっ、何が世界トップなの？ それは日本の中高生の睡眠時間の短さです。

昨年発表された内閣府調査によると、日本の中高生の平均起床時間は「6時36分」、平均就寝時間は「23時42分」で、睡眠時間は7時間弱。推奨睡眠時間が8時間以上とされているので、これは諸外国の子どもと比べてかなり特殊だそうです。日本の中高生は、世界的にみても夜更かしをしていることで有名と。これは今や、日本中が「眠らない社会」になっていることに原因があり、その影響が子どもと若者にも及んでいるのでしょう。

睡眠で眠るのは 身体ではなく「脳」です！

身体は横になっていれば疲れは取れますが、眠らないと、脳は回復しないのです。

前回もお話したように、適切な睡眠をとって脳を休ませてあげないと心、体、認知機能、判断力、記憶力（新しく体験したことを覚える能力）や計算処理能力、ワーキングメモリー（作業記憶）が低下し成績に影響します。

また、「新しいことにチャレンジする気力なんて湧かない」と、メンタル面に黄信号が点滅・・・睡眠不足がさまざまな心身の不調を引き起こし、生きる力までもが奪われていく原因にもなり得るのです。たかが睡眠時間で生きる力が奪われる？ はい、睡眠時間が短い子どもと長い子どもを比較した結果、睡眠時間が短い子どもの方が疲れやすい、イライラ、気分が落ち込むと答えた割合が高い結果が出ています。

Sleep is the best medicine ♪

Sleeping helps grow ♪

皆さんは、いろんなストレスが重なって睡眠不足になると考えますか？

実際はその反対で、睡眠不足が続くとストレスを感じやすくなり、気力が失われて生きづらさも増します。今しんどい？ なら、まず寝てみませんか？ 私も今晚、問題ではなく、枕に突進します。 『睡眠は最良の薬』 & 『寝る子は、脳も心もよく育つ』