



【学校の教育目標】

- ◎ 夢(ゆめ)にむかって ともに学びあう学校
- ・すすんで勉強する子
 - ・自分からあいさつのできる子
 - ・仲よくたすけあう子
 - ・じょうぶな子
- 《今月の生活目標》 感謝して 給食を食べよう

睡眠時間について

～お子様は何時間、寝ていますか?～

校長 白石 徳一郎

皆様におかれましては、よい年をお迎えになられたこととお慶び申し上げます。本年も昨年同様、どうぞ宜しくお願い申し上げます。

さて、新年を迎え、子どもたちも新たな気持ちで目標を立てることと思います。そこで、最近、睡眠時間についての関心が高まっておりますので、参考にしていただけたらと思います、ご紹介いたします。

令和5年10月に、厚生労働省から心身の健康づくりのための「睡眠指針」の改訂原案が公表されました。これによると、年代別に推奨される睡眠時間は、右の表の通りです。子どもは、睡眠不足により、抑うつ傾向が強まることや学業成績の低下が報告されています。適正な睡眠時間には個人差があり、年齢や日中の活動量も影響するのですが、最近、落ち着きのない児童やキレやすい児童が増えていることとも関係があるのではないかとこの意見もあります。

同じく10月に政府が2023年度版「過労死等防止対策白書」を閣議決定しました。大規模な睡眠の実態調査の結果、労働者の45.5%は睡眠が6時間に満たないと回答しているそうです。白書は、睡眠不足に陥ると肉体の疲労が回復せず、精神にも悪影響がみられると指摘しており、心の健康維持のためにも長時間労働を是正し睡眠を確保する必要性を強調しています。睡眠の不足感が大きくなるほど、幸福感が低くなる傾向も確認されているそうです。今年一年、保護者の皆様、そして、子どもたちに睡眠時間を意識して過ごしていただけたらよいのではないかと思います。

また、世界の小児科医が最も利用している小児科医の教科書「ネルソン小児科学」に掲載されている年齢別の必要な睡眠時間は右の通りです。ネルソンの教科書によると小学生の理想の睡眠時間は約10時間となっています。

小児脳科学者 成田奈緒子氏(小児科医)の著書『発達障害』と間違われる子どもたち(青春新書)には、「忙しいお父さん、お母さんの夜型のライフスタイルに合わせて、生活リズムが乱れたり、小さな頃からおけいごとをして睡眠時間が減っている子が増えています。このような子は往々にして発達障害のような症候を見せません。」「小学校入学前にしっかりと育てているはずの脳の大事な部分が育っていないことがあり、学校で問題を起こしてしまいます。」とあります。成田氏はこのような子どもを「発達障害もどき」と名付けておられますが、保育園に協力してもらい「早寝・早起き」の睡眠・生活改善のチャレンジを行ったところ、取組の3日目あたりから全体的な変化が出てきて、「きょうだいげんかが減った」「集中して遊べるようになった」「暴言を吐いたり、友だちを叩いたりすることがなくなった」など、生活面での変化も出てきたそうです。

精神科医 岡田尊司氏の著書「人はなぜ眠れないのか」(幻冬舎新書)にも「睡眠障害があると、大人では、眠気や意欲、活動性の低下となって現れるのが普通であるが、子どもでは、活動性が亢進し、多動や破壊的な行動がみられる場合もある。それに関連して近年注目されているのは、子どもの睡眠障害が、ADHD(注意欠陥/多動性障害)に伴って見られる場合があることで、ADHDが睡眠障害の原因というよりも、むしろ睡眠障害がADHDを悪化させていると考えられている。」とあります。

最後に、大谷翔平選手と藤井聡太8冠の睡眠時間についてご紹介いたします。大谷選手は10時間の睡眠と2時間の昼寝をしているそうです※1。西野精治著「スタンフォード式最高の睡眠」によると、スタンフォード大学の男子バスケットボール選手10人を被験者とした研究で、毎晩10時間ベッドに入ってもらったところ、2週間、3週間、4週間と経過するうちに、80mのタイムは0.7秒縮まり、フリースローは0.9本、3点スローは1.4本も多く入るようになり、選手自身「すごく調子がいい」という実感を得たそうですが、実験が終了し10時間睡眠をやめたところ、選手たちの記録は実験開始前に戻ってしまったそうです。大谷選手の12時間睡眠もパフォーマンスの維持に大切なのでしょう。また、藤井聡太8冠はリラックスの方法について聞かれた時※2に、「一日7～8時間寝たらいいなと思っていますが、家だと結構二度寝をして10時間寝ることもあります。」と答えていました。

子どもたちにも、睡眠時間をしっかりと、身も心も健康な毎日を過ごしてほしいと思います。

※1 2023年6月19日TBS N+解説 (<https://youtu.be/LcVdorPnmSo?si=0YIMg6btf3mg8qry>)

※2 2023年9月6日CBCテレビ (<https://news.yahoo.co.jp/articles/5e59c76dad0b2317485eae614fbc8a6a5e81d608>)

厚生労働省「心身の健康づくりのための『睡眠指針』」の改訂原案による
年齢別 推奨される睡眠時間

年齢	推奨される睡眠時間
1～2歳児	11～14時間
3～5歳児	10～13時間
小学生	9～12時間
中学・高校生	8～10時間
成人	6～8時間

「ネルソン小児科学」に掲載されている
年齢別の必要な睡眠時間

年齢	必要な睡眠時間
3歳	12時間
5歳	11時間
7歳	10時間30分
9歳	10時間
11歳	9時間30分
13歳	9時間15分
15歳	8時間45分
17歳	8時間15分

