

元気のもと

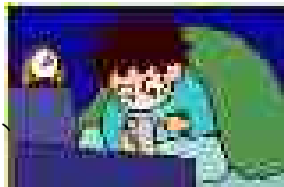
北海道をおそった大災害。離れた猿払村で、停電や物資不足などの大きな影響が出るとは…。まだ余震が続く地域も多く心配ですね。学校は給食のよつば牛乳も復活予定で、いつも通りに戻りつつありますが、しばらくは節電。廊下も保健室も電気を消しています。

ちまたで話題になっていた睡眠負債！ 子ども達にも睡眠負債が心配されています！



生活リズム調査のご協力ありがとうございます。
結果の詳しい結果は、次の参観日（少し先ですが）になりますが、鬼志別小学校でも、子ども達の「睡眠負債」が心配される結果が見られましたので、急ぎNHKのホームページから紹介させていただきます。記事は低学年までとなっていますが、中・高学年も必要な睡眠時間はそれほど変わりませんので、ぜひ参考にして下さい。

世界的に見ても睡眠時間が少ないといわれる日本の子どもたち。塾や習い事、SNSで忙しく、寝る時間を削ることも珍しくありません。最近話題の「睡眠負債」。その脅威が子どもたちにも…寝不足がじわじわと蓄積することによって、将来にわたって脳や身体に影響が出てくるといわれ、その影響は、大人よりも深刻だと指摘されています。



睡眠リズムを整えて、わが子を寝不足知らずに！
乳幼児から小学校低学年までの『理想の睡眠3か条』を紹介します。

その一、午後7時から午前7時の間に夜の睡眠を取るべし！

寝る時間が10時以降になると睡眠不足になってしまいます。起床時間が朝7時よりも遅くなってしまいうこともあるので、遅くても9時までには寝かせましょう。

その二、夜間に10時間±1時間の睡眠を取っておくべし！

乳児期から小学校低学年にかけては、夜の睡眠だけで平均10±1時間が必要です。昼寝は、また別の眠りです。

その三、寝起きの時間は、毎日同じ時間であるべし！

眠りにつく時間と起床時間がいつも同じ時刻で、前後30分以内に収まるのが質の良い眠りになります。毎日夜8時～9時までのほほ同じ時刻に眠り、途中で目覚めることなく、朝6時～7時までのほほ同じ時刻に起床するのがよいでしょう。

◎質の悪い眠りとは…

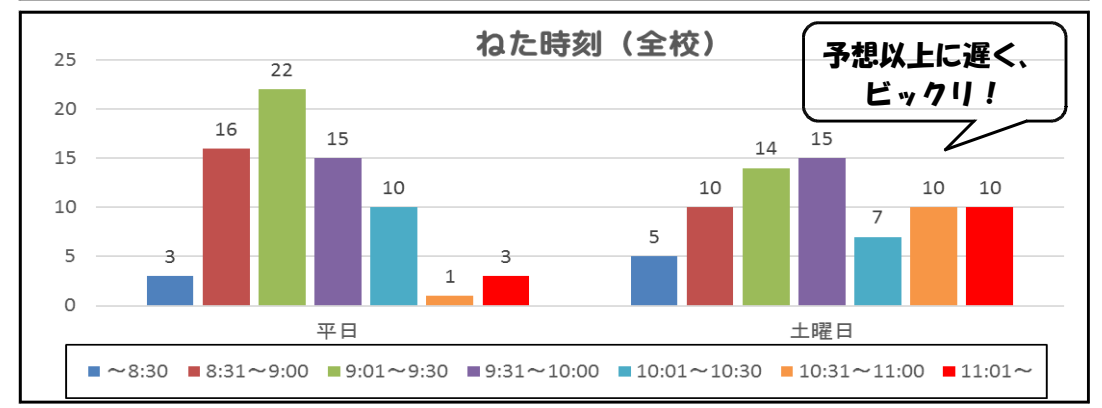
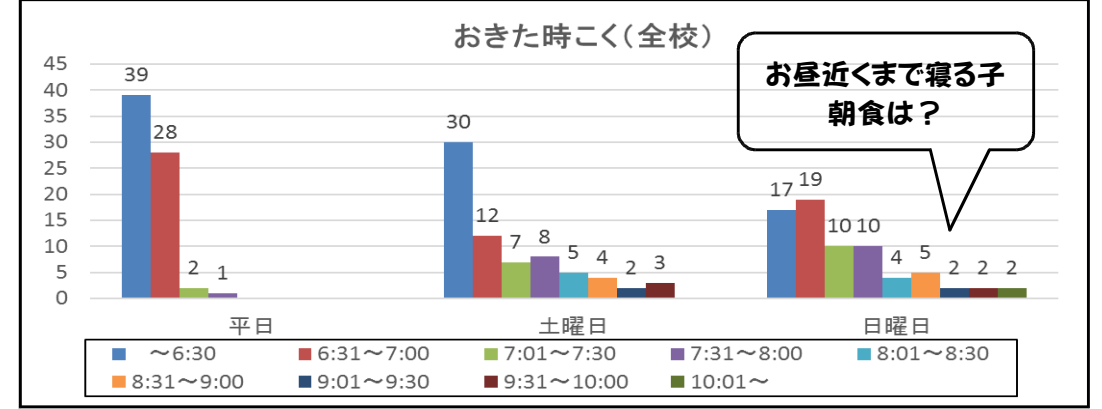
この3つの条件から外れる睡眠。入眠時間が10時以降の夜更けになり、起床時間が朝7時よりも遅くなる、夜中に何度も目が覚める、夜間睡眠時間が9時間よりも短い、眠りにつく時間や起床時間が60分以上ばらついているリズムは質の悪い睡眠になります。

教えてくれた人 三池 輝久 熊本大学名誉教授



休日の夜更かし&朝寝坊は
将来の昼夜逆転生活に
つながる危険もあります。
ぜひ生活習慣の見直しを
お願いします。

鬼志別小学校の子どもたちの生活リズムです。
休みの日も早おきができていない子は「睡眠負債」の心配は無さそうです。
休日の朝、おきられない子は疲れがたまっているかも…、心配です。



* ホームページにカラーで掲載しています。