

教職員のコーナー

睡眠の幸せ

村上里美

「キャ～！！」今日も、あの遊園地から絶叫が聞こえる。午前1時・・・私の住んでいるアパートには、連日連夜、広安里に遊びに来る観光客の声が聞こえてくるのだ。夏にいたっては、午前3時、4時は当たり前。昨年の夏は、私の幸せな睡眠時間を妨害されたことでストレスが多いにたまった。

私事の話だが、食べることと寝ること、どちらをとるかと言われれば、迷わず睡眠をとる。私は、小さい時から「よく寝る子だね。」と言われたそう。今では、あの韓国のバスやタクシーの中でさえ、寝られるのである。睡眠時間が減ると、集中力に欠け、自分に余裕がなくなり、とても悲しい気持ちになる。(もちろんお肌にも良くない。) ナポレオンは、睡眠時間が3時間だったそうだが、私にとっては、考えられないことである。

さて、話は変わるが、日本人学校の朝は、ハイタッチで始まる。教職員が全児童・生徒と顔を合わせる時間だ。毎朝、「今日も元気だな。」とか、「あれ、かぜかな。」など様々なことを子ども達の手と顔から感じることができる。中には、眠そうな子もいる。子ども達や保護者の方の話によれば、「夜、寝るのが遅いんです。」という話も耳にする。韓国では、本当に夜遅くまで、子どもが活動しているなあと、かんじているのだが、釜山日本人学校の子も達も例外ではないのかもしれない。

そこで、基本的な生活習慣である子どもの睡眠について考えてみたい。昔から、寝る子は育つといわれているが、それは本当のこと。よく眠ると、成長ホルモンの分泌が盛んになることがわかっている。成長ホルモンは、細胞の再生を促し、何より体と脳の成長・発達に欠かせない。その分泌は、睡眠に入って、1時間後くらいがもっとも多くなるといわれ、就寝時間が遅くなるほど、分泌量は少なくなってしまうといわれている。だから、なるべく早い時間に寝かせてあげることが、健康な心身を育てる基本になる。つまり、幼児期から思春期まで

の間は、成長ホルモンの恩恵を受けやすく、心身ともに健康な体を作る時期として欠かせないといえるのである。

最近、平熱が低い低体温児や、逆に平熱が高い高体温児が増え、「疲れた」、「だるい」といった症状を訴える子どもも増加しているという。現在、日本の子どもたちの睡眠時間を調べてみると、6.5時間くらいが多いという調査がある。大人的生活習慣に合わせて子どもを遅くまで寝かさなかったり、生活を不規則にさせることは、子どもにとって大きなダメージになるということを知っておきたい。

健やかな子どもの睡眠のために覚えておきたいこととして、睡眠時間は大人より長く、10時間程度十分に寝させること。睡眠時間が長くても、寝る時間が遅かったり、不規則ではよくないことなどがあげられる。中学生などは勉強もあり、なかなか睡眠時間を満足にとることは難しいかもしれないが、頭の片隅に「睡眠の大切さ」について覚えておいてもらえたら幸いである。

子ども達が、いつも明るく、元気に健やかに成長していくことを願ってやまない。そして、私自身も「幸せな睡眠」がとれるよう心も体も健康でありたいと思っている。



児童生徒数



学 年	男 子	女 子	計
小 1	1	1	2
小 2	3	2	5
小 3	3	4	7
小 4	2	3	5
小 5	1	2	3
小 6	1	0	1
中 1	1	1	2
中 2	0	0	0
中 3	2	2	4
計	14	15	29
7月11日現在	家庭数		22