



## 「寝る子は育つ」について考える

みなさんは朝、気持ちよく起きていますか。朝、気持ちよく起きることができるとその日一日、良い気分で過ごせるものですよね。このことは、大人も子どもも同じではないでしょうか。「寝る子は育つ」とよく言われますが、子どもにとって睡眠は大人以上に大切なものだと思います。



理化学研究所と東京大学の研究グループの子どもの睡眠についての研究結果が紹介されていました(2023. 2. 21 毎日新聞)。ここで、睡眠の大切さについて、一緒に考えてみましょう。

- 子どもにとっての睡眠は、心身の健やかな成長に欠かせない。米国の睡眠医学会は、6～12歳の小学生は9～12時間、中高生にあたる13～18歳は8～10時間の睡眠時間を推奨している。だが、スポーツ庁が毎年実施している調査によると、日本の小学5年生の睡眠時間は年々短くなる傾向が出ている。22年度、同医学会が推奨する9時間以上の睡眠をとっている割合は4割にも満たなかった。
- 経済協力開発機構(OECD)の調査によると、日本の子どもの平均睡眠時間は、加盟国30ヶ国の中でも最も短い。
- 文部科学省が小中高生約2万3000人を対象に行った調査では、午前0時以降に就寝する中学生は約2割、高校生は半数近くに上った。携帯電話やスマートフォンを使う時間が長いほど遅くなる傾向があった。
- 睡眠が不足していたりすると、肥満や高血圧、糖尿病など生活習慣のリスクが増す。うつ病など精神的な問題につながることも分かっている。さらに近年注目されているのが、認知機能や記憶力の低下、学習能力への影響だ。
- これまでの日本は睡眠を犠牲にして働いたり勉強したりすることがよしとされてきた。だが眠りを大切にすることで、健康や幸福度を高めることにつながる。
- 周りの大人が子どもに睡眠の大切さを認識して、良い睡眠が取れるよう気を配る必要がある。

みなさんのお子さんは、どれくらいの睡眠時間を取っておられるのでしょうか。中高生くらいになると親よりも遅く寝るので分からないという家庭も多いのでしょうか。小学生以下であれば、「夜〇時に寝て、朝は〇時ごろ起きているので〇時間寝ている」と子どもの睡眠時間は分かっておられることでしょうか。

今、子どもたちの周りには、スマホやゲーム、テレビなど楽しめるものがたくさんあります。これらにのめり込んで睡眠時間を削っている子どもたちも多いのではないのでしょうか。学校に行っても眠くて授業に集中できない、学習に対してやる気がでない、という子どもがいるということをよく聞きます。このようなことでは学校での大切な時間がもったいないですよ。

親子で睡眠時間をとることの大切さについて、一緒に考えてみませんか。子どもの健全で、より良い成長に関わることなのですから。