

家庭教育つうしん

令和8年3月発行第97号

発行責任者：士別市教育委員会社会教育課
(電話 26-7308)

メール：shakaikyouikuka@city.shibetsu.lg.jp

作成者：士別市家庭教育推進員 共同作成

睡眠の大切さについて

睡眠は、心身の疲労回復、免疫機能の向上、記憶の整理など、様々な健康維持や生活習慣改善に不可欠な役割を果たします。睡眠不足は心身の不調や生活習慣病のリスクを増加させるため、十分な睡眠時間を確保し、質の高い睡眠を心がけることが大切です。

そこで今回は、「睡眠の大切さについて」をテーマに、家庭教育推進員からの情報をお届けします。

「眠りを囲む親子の時間～大変だった日々を振り返って～」

年度末を迎え日ごとに子どもたちの成長を感じる季節となりました。日々、育児や家事に奮闘されている保護者の皆さま、本当にお疲れ様です。

今でこそ睡眠の大切さを伝えている私ですが、実は我が子の幼少期は「眠り」に一番悩まされた親の一人でした。絵本を読んでも寝るどころか、目はらんらんと輝き、「次これ！」と別の本を持ってくる我が子。親の私はヘトヘトで、何度白目をおきそうになったか分かりません。さらに、やっと寝たと思えば朝の三時に「おはよう！」と全開の笑顔。当時は気が遠くなるような毎日でした。しかし、そんな嵐のような日々も、今振り返れば「あんなこともあったね」と笑い合える、かけがえのない思い出です。

睡眠のリズムを整えることは、心身の成長のために確かに大切です。けれど、もし今、お子さんがなかなか寝てくれないでも落ち込まないように。少しずつ大丈夫。まずは、親子で「今日もお疲れ様」と笑い合える時間を、少しでも多くもてれば百点満点です。お子さんの健やかな成長を、一緒に見守っていきましょう。

(温根別小学校教頭：重森推進員)

「良い睡眠から健康に！」

お子さんの睡眠について、こんなことはありませんか？「睡眠時間が足りていない」、「日中に眠気が強い」

お子さんだけでなく、保護者の皆さんも思い当たる方がいるのではないのでしょうか？正直、私自身も心当たりがあります。今回は、皆さんとともに、どのようなことに気をつけたらよいか、厚生労働省「こどものための Good Sleep (ぐっすり) ガイド」から抜粋し参考にしたいと思います。

小学生⇒中学生⇒高校生と成長するに伴い、夜ふかし・朝寝坊になりやすくなります。夜ふかしは、睡眠不足を招く一大要因です。週末に長く寝る(寝だめ)習慣は、平日の睡眠不足のサインだといわれています。日中の居眠り、勉強・運動に集中できない、すぐイライラする、なども睡眠不足が原因かもしれません。

睡眠環境を整えるために、夜の居室は暗めで過ごし、寝室は暗くして眠りましょう。寝る前・寝床の中でのデジタル機器の使用は、夜ふかし・朝寝坊、睡眠不足を助長します。

日中は太陽の光を浴びてしっかり運動し、ストレスを発散しましょう。また朝食を欠かさず、三度の食事を規則正しく摂りましょう。週末も普段と同じ時間に起床するのが望ましいです。

また、カフェインの摂取についても注意が必要なようです。コーヒー・コーラ類・エナジードリンクなどの摂取量をできるだけ減らしましょう。「夜はコーヒーは飲まない」という人は多いかもしれませんが、コーラ類も少なくとも夜は気をつけておいたほうがよさそうですね。

大谷選手が10時間睡眠をとっているというのは、よく言われている話ですね。私達も、自分なりの最高のパフォーマンスができるよう、よい睡眠のための生活習慣を身につけましょう！

(士別市教育委員会青少年相談員：寺口推進員)

「快適な睡眠」

睡眠には、疲労回復や成長ホルモンの分泌など大切な役割がたくさんありますが、睡眠不足や眠りが浅い・寝付きが良くないなど質の良くない睡眠は、子どもの体や脳に様々な影響を与えていると言われています。

睡眠が足りないと…

*食欲がなくなる

*寝不足の脳はイライラしやすく、落ち着きがなくなる

*気が散りやすく、集中できない

*怒りっぽくなる

*免疫が低下し、病気にかかりやすくなる

睡眠時間は1~2歳は11~14時間、3~5歳は10~13時間、小学生は9~12時間が目安です。

いつもより寝るのが遅くなってしまったからと寝坊させると、睡眠のリズムが後ろにずれてしまいます。いつも通り早く起こして、早く寝せることでリズムを整えましょう。寝る前のテレビやゲームは、脳を興奮させ眠りにつきにくくなり、眠りが浅くなり途中で目覚めてしまうこともあり睡眠の質の低下につながります。寝る前には一日の出来事を話したり、絵本を見たりと親子でゆったりと過ごす時間になるといいですね。

(北星保育園副所長：水村推進員)

「期待の春に向けて」

やわらかい日の光を浴びながら、素直に心と体が喜んでいること実感する今日この頃。

【世界睡眠デー】(3月13日)と称される日を迎え、家庭教育の主たる『基本的生活習慣』について今一度考えてみたいものですね。中でも今号のキーワードであります『睡眠』につきましては、その重要性に対する認識が高い一方で、1日のストレス解消や癒しの時間としてのデジタル鑑賞やゲーム等をする為に、「夜はもっと起きていたい。」と望む傾向が様々な分析より明らかとなっております。(大人も子どもも。)

前述より、お子様方の大きな心の栄養となる、『家族の団らん』のひとつであります会話やふれあいの時間が短くなりつつある現状についても懸念するばかりです。

また、脳を刺激して深い睡眠を妨げるといわれる電子機器(スマートフォンやタブレット等)の使用によるブルーライトの影響は計り知れず、健全な子どもたちの成長をどのように守っていくべきなのかと心配も尽きないことと存じますが、やはりどんな時も『早寝早起き朝ごはん!!』がみんなの合言葉。

睡眠は時間だけではなく質も大切とのことですから、各ご家庭で入眠前の良い習慣を取り入れて、朝にはお子様の元気一杯のご挨拶と明るい笑顔をしっかり導いて、新学期へと向かうことを願っております。

(士別幼稚園園長：谷推進員)

「睡眠の大切さについてオススメ本」



「睡眠がよくわかる事典」

PHP 研究所：(2008.11 発行) 監修 神山 潤

「眠るとからだはどうなるのか」「どうして人は眠るのか」といった睡眠のはたらき、早起き、早寝と心身の健康との関係、質のよい睡眠をとるコツなど睡眠との上手なつきあい方が紹介されています。



「からだがよく生活習慣④」

株式会社学習研究所：(2008.2 発行) 監修 羽崎 泰男

どうして眠くなるの？眠らないとどうなるの？眠くならないのはなぜ？睡眠のしくみを知って、遊んで食べてぐっすり眠るといった、からだがよく生活習慣とはどんなものか考えてみよう。睡眠と元気なからだの関係をわかりやすいイラストで紹介しています。



「すいみんぶそく」

株式会社童心社：(1996.1 発行) 作 長谷川 集平

ケンタロウはすいみんぶそく。このままおとなになって・・・としをとって、死んでしまうことを考えると、眠れなくなる。ゲームの中ではリセットボタンを押せばいいんだけど・・・。もやもやした気分がリアルに描かれています。

これらの本のほかにも、関連する図書を貸し出ししています。ぜひ図書館へお越しください。

(市立図書館主査：澤田推進員)