

小木の子 われら

校区内
全戸回覧

令和6年2月27日発行

ぐっすり眠れていますか？

校長 高橋 高志

最近、新聞やテレビでよく「日本人は世界の国々の中でも睡眠時間が特に短い」というニュースを目にします。

近年の調査によると、日本人の平均睡眠時間は7時間22分。調査した33カ国の中で最も短くなっていました。ちなみにアメリカは8時間51分、日本より約1時間30分も睡眠時間が長いのです。

昔、テレビCMの「24時間戦えますか？」というキャッチフレーズが流行したことがありました。日本では、昔から「睡眠時間を削って仕事や勉強すること」を美談として捉える価値観がありました。しかし、世界基準では、どうも常識からかけ離れているようです。

『読売 KODOMO 新聞』（2023年11月16日）には、睡眠の主な役割や睡眠不足による影響がおおよそ次のように書かれています。

<睡眠の主な役割・効果>

- ☆体と脳を休める
- ☆体を**成長**させる
- ☆**健康な心**を保つ
- ☆**記憶を定着**させる
- ☆脳の老廃物を捨てる
- ☆「**ひらめき**」を生み出す

<睡眠不足になるとどうなる？>

- ▲脳が十分に働くことができなくなるため、記憶力が低下する。
- ▲免疫機能が低下するため、感染症にかかりやすくなる。
- ▲食欲を増すホルモンが体内でたくさん作られるため、太りやすくなる。

睡眠不足による仕事のパフォーマンス低下や事故が原因で、日本では毎年15兆円もの経済損失があるそうです。しかし、私自身も含めて、それを自覚できている人はどれほどいるのでしょうか。知らないうちに損をしているとしたら、なんだか怖い気がします。

逆に考えると、「**夜、睡眠をしっかりとることで、昼間の人生や学校生活が豊かになる**」とも言えます。みなさん（お子さん）は、最近ぐっすり眠れていますか？「**睡眠は、他のどんな用事よりも優先させるべきもの**」という発想に切り替えて、家族で生活していきませんか。（参考：『ぐっすり眠る習慣』（白濱龍太郎、アスコム）、『読売 KODOMO 新聞』（2023年11月16日））