

伊勢市教育研究所

たより



<第3号>

http://www.ise-mie.ed.jp/~kenkyusyo
E-mail:kyo-kenkyu@city.ise.mie.jp

平成 30 年 7 月 5 日
伊勢市教育研究所
伊勢市桜木町 55-1 (旧さくらぎ保育所)

充実の「乳幼児教育専門講座」

子どもたちの睡眠習慣は一生もののプレゼント！

今年度最初の教職員研修講座である「乳幼児教育専門講座」を6月16日(土)に実施しました。市内外の幼稚園・保育所・認定こども園等の教職員78名の皆さんにご参加いただき、充実感いっぱいの講座となりました。

お招きしたのは富山大学理事・副学長の神川 康子先生です。テレビでも活躍されている先生に「生きる力の源、生活習慣の確立は一生もののプレゼント」という魅力的な演題でご講義いただきました。

講座を通して、「私たち大人には子どもたちの生活習慣を安定させ、次世代につなぐ大切な役割がある。」と熱く語っていただきました。



ハートプラザみその(ホール)にて

改めて、「睡眠の大切さ」を痛感！

- 近年、睡眠不足の子どもが増えている。「睡眠と脳の健康が直結」していることを大人が理解すべきである。
- 睡眠と覚醒リズムが整うと脳の発達が促される。子どもの成長期、小学校2年生くらいまでは、親も一緒にリズムをつくるべきである。
- 脳の<前頭連合野>には、大きく3つの役割がある。
 - ①情報の保持・判断や活用
 - ②やる気・自己評価
 - ③感情の操作や相手の感情の推測睡眠不足になると、①②③の機能が低下し、先のことが推し量れない、切れやすくなる、意欲がわかない、マイナス思考に陥る等の悪影響をもたらす。
- 睡眠時間を十分にとっている子どもは脳の「海馬」(短期記憶を司る)の体積が大きい。「海馬」は学校で学習したことの「持ち帰りバッグ」のようなものである。
- 一晩眠ると脳力は回復・向上するが、睡眠不足で登校してくる子どもは、「穴のあいたバケツ」を持ってくるようなものである。
- 睡眠は記憶を定着させ、記憶の劣化を防ぎ、記憶力を向上させる。
- 睡眠障害が、脳・心・作業効率の低下につながる。脳機能・循環器・免疫力・脂質代謝の低下にも関係する。

眠りのメカニズム

眠りに関わって、3つのスイッチ(「眠るスイッチ」・「夢見るスイッチ」・「起きるスイッチ」)がある。

命を守るために、決まった時間にスイッチを入れたい。

電気を消して寝ることで、メラトニンというホルモンが分泌される。メラトニンは入眠時刻の1~2時間前から上昇始める。スマホやテレビなどの液晶画面を見るのもこの時間からひかえる方がよい。

<メラトニンの分泌は…>

生体リズム調整作用、老化防止、抗がん作用、性的成熟抑制作用につながる。

早く寝る子ほど、脳の働きがよく、心の安定度が高い。忍耐力(粘り強さ・我慢強さ)があり、テストの得点も高い傾向。

しっかり眠ることで、しっかり活動できる子どもに育つ。睡眠不足の子どもは体が動かないという調査結果もある。



※「重心動揺検査」?

人は自然に身体のバランスを保っていますが、その重心保持機能は様々な心理的・精神的付加に影響され、容易に変動します。

この検査は直立起立姿勢に現れる体重心の揺らぎを測り、そのパターンやデータから平衡機能を評価するものです。検査台上に直立して行います。

(医療機器会社 HP より抜粋)

納得!! こんな興味深い話も・・・

- ◆睡眠習慣の悪化がドミノのように「生活リズムの乱れ」「学び続ける意欲の減退」「生活習慣病」につながってしまう。睡眠習慣の悪化が見られたら、生活を見直し、早めに止めることが大切である。
- ◆※「重心動揺検査」で、前日にテレビやゲームなど、液晶画面をたくさん見ていた子どもはよく揺れることが分かった。これは、自律神経の動きが弱くなっている証拠である。⇒睡眠不足・授業に集中できないことにつながる。
- ◆毎日バラバラの生活リズムで過ごしていると、時差ボケのような状態になり、「学習したことを思い出しにくくなる」「新しい課題の学習もしにくくなる」ことにつながる。
- ◆睡眠不足の状態では、悪い出来事が2倍も多く記憶される。ゆがんだ、落ち込むような記憶がつくられる可能性がある。
- ◆就寝前に家族と会話し、「おやすみなさい」を言うこと、寝る前に、「明日起きたい理由」を考えて眠りに就くことを習慣にしたい。
- ◆しつけは、子どもが命を輝かせるためのものである。
- ◆子どもが安心して心安らかに居られる家庭づくり、長く眠れる環境づくりを大切にしたい。

2週間程度、「睡眠日誌」をつけてみるのもお勧めだそうです。



睡眠習慣の安定は次世代にもつながる大切なプレゼント

<受講者のアンケートより>

- 眠ることが、脳、心、身体、学習面など様々なところに関わってくるのだということがよく分かりました。
- 睡眠が大切であるということは分かっているつもりでしたが、メカニズムや影響について、詳しく分かりやすく教えていただいたおかげで理解が深まりました。
- 子どもが健やかに育っていくためには、やはり規則正しい生活が基本で、それによって日中の生活の意欲や、人とのかかわりなどが身についていくのだと思います。
- 子どもたちにとって睡眠やお昼寝がとても大切であることを改めて学び、しっかりと眠れる環境づくりをしていきたいと思いました。
- 毎日同じ時間に寝ることが生活リズムに繋がるので、土曜、日曜の休日にも平日と同じようにしていくことが大切だと思いました。
- 子どもの成長（特に脳）の健全な育成のため、周りの大人が責任を持って環境を整える必要があることを保護者にもぜひ伝えていきたいと思います。
- 子どもたちを大人の都合で不健康にしてしまうことを見直さなければならない時が来たのだなと思えました。神川先生のお話を、私たち現場の先生たちだけで聞くのは本当にもったいないです。保護者の方に聞いてほしい話でした。
- 保育士として、子どもたちの睡眠とともに保護者（家庭）の睡眠にも目を向け、一言、二言でもアドバイスしていければよいなと思いました。自分の眠りについても見直したいと思います。
- 「生きる力の源、生活習慣の確立」が一生もののプレゼントという题目的の意味がよく理解でき、保育園だけでなく、わが家でも見直し、子どもたちに一生もののプレゼントが贈れるようにしたいと思います。

